PRACTICING THE POWER OF NOW

இப்பொழுதின் சக்தியைப் பயன்படுத்துதல்

எக்கார்ட் டோலே

கண்ணதாசன் பதிப்பகம்



இப்பொழுதின் சக்தியைப் பயன்படுத்துதல்

(PRACTICING THE POWER OF NOW)

எக்கார்ட் டோலே

தமிழில்

கனகமணி

கண்ணதாசன் பதிப்பகம்

23, கண்ணதாசன் சாலை,
தியாகராய நகர்,
சென்னை-600017.
தொலைபேசி: 24332682
மதுரை ❖ கோவை ❖ பாண்டி ❖ வேலூர்

முதற் பதிப்பு: டிசம்பர், 2014
First India Printing by Yogi Impressions Books Pvt Ltd., March 2002

E-mail: sales@kannadasan.co.in
Our Web Site: www.kannadasan.co.in

பதிப்பாசிரியர்: காந்தி கண்ணதாசன்

Price Rs: 70/-

"IPPOZHUTHIN SAKTHIYAI PAYANPADUTHUTHAL"-Tamil
Translated from the English Original 'Practicing The Power of Now'

- Written By : **ECKHART TOLLE**
- Translated By : **KANAGAMANI**
- First Edition : December, 2014
- Publishing Editor : **Gandhi Kannadhasan**
- Published By : **Kannadhasan Pathippagam**
  23, Kannadhasan Salai,
  Thiyagaraya Nagar, Chennai - 600 017.
  Ph: 044-24332682 / 8712

ISBN: 978-81-8402-755-6

- Our Branches:
  - No: 1212, Range Gowder Street, **Coimbatore** - 641001 ☎: 0422 - 2479774
  - 1, Annai Complex, III Street, Vasantha Nagar, **Madurai**-625 003. ☎: 0452 - 2373793
  - 37, Bharathy Street, **Puducherry** - 605 001. ☎: 0413 - 2221241
  - No: 26, Old Bus Stand, 1st Floor, New Shopping Complex, **Vellore** - 632004. ☎: 0416 - 2223312
- Our Bankers : State Bank of India, T.Nagar, Chennai-17.

Laser : **Sivaa Graphics**, Chennai-94. : 8939475707

Printed at : **NOVENA OFFSET PRINTING CO.**, Chennai - 5 ✆ 28446166, 28446891

ஞான உதயம் பெறக் கையேடு

விடுதலையின் ஆரம்பம், என்பது
நீங்கள் ''நினைப்பவர்'' அல்ல என்பதே.
நினைப்பவரைப் பார்க்கத் தொடங்கும்போது,
சுதாரிப்பின் பரிமாணம் கூடிவிடுகிறது.
அதன்பின்
எண்ணங்களைக் கடந்த, விரிவான புத்திசாலித்தனம்
இருப்பதையும்
அந்தப் புத்திசாலித்தனத்தில், எண்ணங்கள் ஒரு சிறு பகுதி
என்பதையும் உணரத் தொடங்குவீர்கள்.
உண்மையிலேயே முக்கியமானவை -
மனதைக் கடந்த அழகு, அன்பு, புதுமைபடைக்கும் திறன்,
மகிழ்ச்சி, அமைதிதான்
என்று அறிந்து கொள்வீர்கள்.
நீங்கள் ஞானம் பெறத் தொடங்குகிறீர்கள்.

அறிமுகம்

1997 இல் என்னுடைய 'பவர் ஆப் நவ்' **(இப்பொழுது)** முதலில் வெளியிடப்பட்டதிலிருந்து, நான் எதிர்பார்த்ததைவிட வெகு அதிகமாகவே மனிதர்களின் சுதாரிப்பில் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. அது உலகின் 60 மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது. எனக்கு உலகின் பல பகுதிகளிலிருந்தும் அந்தப் புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள போதனைகளால், தங்கள் வாழ்க்கை மாறியுள்ளதைத் தெரிவித்து மின் அஞ்சல்கள் தினமும் வருகின்றன.

உள்மனத் தாக்கத்தால் விளையும் சீர்குலைவு எங்கும் பரவலாகத் தென்பட்ட போதிலும், புதியது தோன்றிக் கொண்டிருக்கிறது. மனிதர்களுக்குக் கஷ்டம் விளைவிக்கும் மனவடிவங்களை உடைக்கக் கூடிய மக்கள் எந்தக் காலத்தையும்விட, இப்பொழுது அனேகர் உள்ளனர். சுதாரிப்பில் ஒரு புதிய நிலை உருவாகி உள்ளது. நாம் கஷ்டப்பட்டது போதும்! இந்தப் புத்தகத்தைக் கையில் ஏந்தி, 'உங்களுக்கு நீங்களே துன்பம் இழைத்துக் கொள்ளாது, மற்றும் பிறருக்குத் துன்பம் இழைக்காத விடுதலையான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு வழி இருக்கிறது, என்பதான வரிகளைப் படிக்கும் பொழுது, இப்பொழுதுகூட, உங்கள் உள்ளேயிருந்து புதிய நிலை எழுகிறது.

'பவர் ஆப் நவ்' என்ற புத்தகத்தில், கண்டவற்றுக்குத் தினப்படி பயன்படுத்த ஏதுவானதாக செயல்முறைப் பயிற்சி உள்ள புத்தகம் எழுதுங்கள் என்று பல வாசகர்கள் எழுதியிருந்தனர். அதுவே இப்புத்தகம் உருவாகக் காரணம்.

செயல்முறைகள் மற்றும் பயிற்சிகள் இவற்றுடன் அப்புத்தகத்தில் உள்ள சில வரிகளும், கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஏனென்றால்

அப்புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கருத்துக்கள், ஆலோசனைகள்தான் இப்பயிற்சிகள் மற்றும் செயல்முறைகளைத் தினப்படி பின்பற்றுவதற்கு அடிப்படை என்று ஞாபகப் படுத்துவதற்காக.

பல வரிகள், செயல்படுத்திப் படிக்க வேண்டியவை. இவ்வாறு செயல்படுத்தும் தன்மையுடன் படித்தீர்கள் என்றால் கருத்துகளைச் சேகரிக்கும் நோக்கத்துடன் படிக்கமாட்டீர்கள். புது ஞானத் தெளிவான நிலைபெறப் படிப்பீர்கள். அதனால் சில பகுதிகளைத் திரும்பத் திரும்பப் படிப்பீர்கள். மேலும் ஒவ்வொரு முறையும் புத்துணர்வு பெறுவீர்கள். இயற்கையான இயல்புநிலையில் எழுதப்படும், பேசப்படும் வார்த்தைகள்தான் படிப்போரிடம் மாற்றம் விளைவிக்கும் சக்தியைக் கொடுக்கும் திறன் உள்ளவை.

இப்பகுதிகளை எல்லாம் மெதுவாகப் படிப்பது சாலச் சிறந்தது. பல இடங்களில் நீங்கள் படிப்பதை நிறுத்தி நிதானிக்க அல்லது அவ்வரிகளைப்பற்றிச் சிந்திக்க விரும்புவீர்கள். சில சமயங்களில் இந்தப் புத்தகத்தில் ஏதோ ஒரு பக்கத்தை எடுத்து சில வரிகளைப் படிக்க விரும்புவீர்கள்.

'பவர் ஆப் நவ்' (இப்பொழுது) நூலைப் படித்து அச்சம் அடைந்தவர்களுக்கும் மற்றும் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைந்தவர் களுக்கும் இது ஓர் அறிமுகமாக இருக்கும்.

எகார்ட் டோலே.

ஜூலை 9, 2001

பொருளடக்கம்

பகுதி 1

இப்பொழுதின் சக்தியை அடைதல்

உங்களது சுதாரிப்பு வெளியே
கருத்தைச் செலுத்தும் பொழுது
உலகமும், மனமும் தோன்றுகிறது.
அது உள்ளே கருத்தைச் செலுத்தும் பொழுது
அது, அதன் மூலத்தை உணர்கிறது .
மேலும், அந்த அறுதியிட முடியாததன்
வீட்டை அடைந்துவிடுகிறது.

1. இயல்புநிலை மற்றும் ஞானமடைதல்

பிறப்பு, இறப்புக்கு உட்பட்ட கோடானு கோடி உயிர் வடிவங்களைக் கடந்து அழியாததாய், ஒரே உயிராய் என்றும் நிலைத்து நிற்பது ஒன்றுள்ளது. பலர் அதை விவரிப்பதற்குக் 'கடவுள், என்ற வார்த்தையை உபயோகிக்கின்றனர். அதை நான் பெரும்பாலும் இயல்புநிலை என்று அழைக்கிறேன். இயல்புநிலை, என்பது எதையும் எடுத்துச் சொல்லவில்லை. கடவுள் என்ற வார்த்தையும் அப்படித்தான். இயல்புநிலை என்று சொல்வது வசதியானது. ஏனென்றால், கருத்துக் கணிப்பற்றது. அது கண்ணுக்குத் தெரியாத மற்றும் வரம்பில்லாததனை ஒரு வரம்பிற்குள் கொண்டு வருவதில்லை. இதைக் கொண்டு மனதில் ஒரு உருவைக் கொண்டுவர இயலாது. பிறர் யாரும் இயல்பு நிலையைத் தனக்கு மட்டும் என்று உரிமை கொண்டாட முடியாது. அது உங்களது இயற்கையான தன்மை. மற்றுமதை, உடனடியாக இயற்கையான இயல்புநிலையாக உணர்கிறீர்கள். அதனால் இயல்புநிலையை அனுபவிக்க, ஒரு சின்ன அடி இயல்புநிலையில் எடுத்து வைத்தால் போதும்.

இயல்புநிலை என்பது, கடந்த ஒன்று என்பது மட்டுமல்ல. எல்லா வடிவங்களிலும் ஆழமாகக் கண்ணுக்குத் தெரியாத மற்றும் அழிவில்லாத சாரமாக இருக்கிறது. அதன் பொருள் என்ன வென்றால், அது உங்களுக்கு இப்பொழுது உங்களின் உண்மையான பண்பாக ஆழத்தில் நீங்களாக அடையக் கிடைக்கிறது. இதை எண்ணத்தால் புரிந்து கொள்ள முயலாதீர்கள்.

மனது நிசப்தமாக இருக்கும் பொழுதுதான் அறிந்து கொள்ள முடியும். நீங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருக்கும் பொழுது மற்றும் உங்களது கவனம் முழுவதும் 'இப்பொழுதில்' வெகுவாக இருக்கும் பொழுது இயற்கையான இயல்பு நிலையை உணர்வீர்கள். மனதால் அதைப் புரிந்து கொள்ள முடியாது.

இயற்கையான இயல்புநிலையை சுதாரித்து, இயல்புநிலையை உணர்ந்த நிலையில் தொடர்ந்திருப்பது ஞானஉதயம் பெற்றதாகும்.

இந்த ஞானமடைதல் என்ற வார்த்தை ஏதோ அடையமுடியாத ஒன்றை அடைதல் போன்ற ஒரு தோற்றத்தைத் தருகிறது. மற்றும் உள்மனதிற்கு அப்படித்தான் பிடிக்கும். ஆனால் இது சாதாரணமாக உங்கள் இயற்கையான இயல்புநிலையில் ஒன்றுதல் ஆகும். இந்நிலை என்றும் அழியாதது மற்றும் அளப்பரியதுடன் தொடர்பு உடையதும் ஆகும். இதில் அதிசயமான விஷயம் என்னவென்றால் அது, நீங்களாகவும் இருக்கிறது மற்றும் உங்களைவிட உயர்வானதாகவும் இருக்கிறது. அது உங்களின் உண்மையான இயல்பு நிலையை, பெயர் மற்றும் உருவம் கடந்து பார்ப்பதாகும்.

இந்த ஒன்றுடன், ஒன்று இணைந்த நிலையைப் பார்க்கத் தவறுவதால் எல்லாமே தனித்தனி என்ற மாய உரு உங்களுக்கு ஏற்படுகிறது. அதனால் உங்களை ஒரு தனியான ஒன்றாக சுதாரிப்புடனோ, அல்லது சுதாரிப்பற்றோ புரிந்துணர்கிறீர்கள். அதனால் பயம் தோன்றுகிறது. மற்றும் உள்ளேயும் வெளியேயும் முரண் தோன்றுகிறது.

எல்லாம் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்திருப்பதை அனுபவிப்பதில் பெருந்தடையாக இருப்பது, மனதை 'நான்' என்று கொள்வதுதான். ஏனென்றால் எண்ணங்களை 'நான்' என்று கொள்ள வைத்து விடுகிறது. எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியாதது, ஒரு பயங்கரமான அடிமையாகும் தன்மையாகும். எல்லோருமே இதனால் வேதனையுறுவதால்தான் இதை நாம் உணர்வதில்லை. தொடர்ந்து தலையில் கேட்கும் குரல் உங்களின் உள்ளே இயல்புநிலையிலிருந்து பிரிக்க இயலாத நிசப்தத்தின் பரிமாணத்தை உணரமுடியாமல் செய்துவிடுகிறது. மனது, தானே 'நான்' என்ற

ஒன்றைப் பின்னுகிறது. மேலும் அதனால் பயம், துக்கம் என்ற நிழலை ஏற்படுத்துகிறது.

மனதை 'நான்' என்று கொள்வதினால் கருத்துக்கணிப்புகள் முத்திரையிடுவது, கற்பனை உருக்கள், வார்த்தைகள், வரையறைகள் என்ற ஒளி புகாத திரைகளைக் கொண்டுவந்து எல்லா உறவுகளையும் தடுத்துவிடுகிறது. அது நீங்கள் உங்களுடைய என்பதற்கு இடையிலும், நீங்கள் சக மனிதர்கள் என்பதற்கிடையிலும், நீங்கள் இயற்கை என்பதற்கிடையிலும் நீங்கள் கடவுள் என்பதற்கிடையிலும் வருகிறது. இந்த எண்ணத்திரைகள் உங்களைத்தனி என்று கொண்டுவந்து நீங்கள் மற்றும் முற்றிலும் வேறாக ''மற்றவர்கள்'' என்ற மாயையைக் கொண்டுவருகிறது. அதன்பின் பௌதிகமாக நீங்கள் தனியாகத் தெரிந்தபோதும் மற்றும் மற்ற உருவ வடிவங்களிலிருந்து வேறாகத் தோன்றியபோதும் நீங்கள் இருக்கும் எல்லாவற்றுடனும் பிணைந்தவர்தான் என்பதை மறைத்துவிடுகிறது.

மனதைச் சரியாக உபயோகப்படுத்தினால் அது சிறந்த சாதனம். அதைச் சரியாகப் பயன்படுத்தவில்லை என்றால் மிகுந்த கேட்டை விளைவிக்கும். இன்னும் சரியாகச் சொல்வதென்றால் நீங்கள் சரியாக மனதைப் பயன்படுத்தவில்லை என்பதைவிட, நீங்கள் அதைப் பயன்படுத்துவதேயில்லை என்று சொல்லலாம். அது உங்களைப் பயன்படுத்துகிறது. அது வியாதி. நீங்கள் உங்கள் மனதை நீங்கள் என்று எண்ணுகிறீர்கள். இது கற்பனை. அந்தச் சாதனம் உங்களை ஆட்கொண்டுவிட்டது.

இது நீங்கள் உங்களையே அறியாமல் பீடிக்கப்பட்டவராய் இருப்பது போன்றதாகும்.

மேலும் அவ்வாறு உங்களைப் பீடித்திருப்பதை ''நீங்கள்'' என்று உணர்கிறீர்கள்.

சுதந்திரத்தின் ஆரம்பம் என்பது என்னவென்றால், உங்களைப் பீடித்திருப்பது நீங்கள் இல்லை என்று அறிவதாகும்--- நீங்கள் அதை எண்ணுபவர். இதை அறிந்தவுடன் பீடித்திருந்ததைக் கவனிக்க முடிகிறது. ''எண்ணுபவரை'' கவனிக்கத் தொடங்கும் நொடியில் ஆழமான ஞானத்தெளிவு தோன்றுகிறது.

எண்ணங்களுக்கு அப்பால் அறிவு வியாபித்திருப்பதை உணரத் தொடங்குகிறீர்கள். மற்றும் எண்ணங்கள் அறிவில் ஒரு சிறுபகுதி. எல்லாத் தன்மைகளும்--- அழகு, அன்பு, புதுமை, மகிழ்ச்சி, அமைதி எல்லாமே மனதுக்கு அப்பாலிருந்து வருகிறது.

நீங்கள் ஞானஉதயம் பெறுகிறீர்கள்.

ใ

உங்கள் மனதிலிருந்து விடுதலை.

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், உங்கள் மனநிலிருந்து நீங்கள் விடுதலையாக முடியும். அதுதான் உண்மையான விடுதலை. இப்பொழுது முதல் அடி எடுத்து வையுங்கள்.

உங்கள் சிரத்தில், கேட்கும் குரலை எப்பொழுதெல்லாம் கேட்கமுடிகிறதோ அப்பொழுதெல்லாம் கேளுங்கள். அந்தப் பழைய கீறல் விழுந்த கிராமபோன் ரெக்கார்டுபோல் பலவருடங்களுக்குத் திரும்பத் திரும்ப எது உங்கள் தலையில் தோன்றுகின்றதோ அதை, கருத்தூன்றிக் கவனியுங்கள்.

இதைத்தான் நான், எண்ணுபவரைக் கவனியுங்கள் என்று சொல்கிறேன். வேறு ஒரு விதத்தில் சொல்வதென்றால் சிரத்தில் கேட்கும் குரலை ஒரு பார்வையாளரைப்போல் கேளுங்கள்.

அதைக் கவனிக்கும்போது தயவு தாட்சணியம் இல்லாமல் கவனியுங்கள். அதாவது தீர்வு கொடுக்காமல் கவனியுங்கள். ஏனென்றால் அந்தக் குரல் கொல்லைப் புறமாக வரக்கூடியது. உங்களுக்குப் புரிவது: சிரத்தில் குரல் கேட்கிறது. நான் அதைக் கேட்கிறேன். அதைக் கவனிக்கிறேன். இவ்வாறு நீங்கள் தனித்து நின்று உணர்தல்தான் உங்களின் இயல்பான நிலையே தவிர எண்ணங்களால் நீங்கள் இல்லை. இது எண்ணங்களைக் கடந்த நிலை.

நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்களைக் கவனிக்கும்போது நீங்கள் எண்ணங்களைக் கவனிப்பது மட்டுமல்ல உங்கள் எண்ணங்களைக் கவனிக்கும் பார்வையாளராகவும் ஆகிறீர்கள். ஞானத் தெளிவில் புதுப் பரிமாணம் தோன்றுகிறது.

நீங்கள், உங்கள் எண்ணங்களை இயல்பான நிலையில் கவனிக்கும்பொழுது அதாவது ஆழமான நீங்களாக எண்ணங்களுக்குப் பின்னால் அல்லது அடியில் இருப்பவராக இருக்கிறீர்கள். அதனால் எண்ணங்கள் தங்களது வீரியத்தை உங்களிடம் இழந்துவிடுகிறது. ஏனென்றால், நீங்கள் உங்கள் மனதை 'நான்' என்று கொண்டு அதற்குச் சக்தியை அளிக்கவில்லை. இத்துடன் எப்பொழுதும் வழக்கமாகத் தானாகத் தோன்றும் எண்ணங்கள் முடிவுக்கு வருகின்றன.

எண்ணங்கள் அடங்கியவுடன் உங்கள் மனதில் தொடர்ந்து எழும் எண்ணங்களின் சங்கிலித் தொடர் விடுபடுகிறது. எண்ணங்கள் இல்லாத ஒரு இடைவெளி கிடைக்கிறது.

முதலில் அந்த இடைவெளி சில நொடிகள் என்று சொல்லும் அளவிற்கு மிகச் சிறியதாக இருக்கும். பின்னர் மெதுவாக அது அதிகமாகிவிடும். இந்த இடைவெளி தோன்றும்போது, ஒரு அமைதியையும் நிசப்தத்தையும் உணர்வீர்கள். இதுகாறும் மனது மறைத்து வந்ததால் தெரியாமல்போன இயற்கையான இயல்பு நிலையுடன் ஒன்ற ஆரம்பிக்கிறீர்கள்.

பழகப் பழக நிசப்தமும் அமைதியும் ஆழமாகிறது. சொல்லப்போனால், அந்த ஆழத்திற்கு அளவு என்பதில்லை. இந்த இயற்கையான இயல்பு நிலையிலிருந்து சின்ன அளவில் மகிழ்ச்சி பிரகாசிப்பதைக் காணலாம்.

மனதைக் கொண்டு வாழும் நிலையைவிட, இந்த எல்லாம் ஒன்றுடன் ஒன்றாய் இணைந்திருப்பதை உணர்ந்த நிலையில் மிகவும் சுதாரிப்பாய் இருக்கிறீர்கள். மற்றும் அதிக விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் முழுமையாக இப்பொழுதில் இருக்கிறீர்கள். உங்கள் உடலுக்குச் சக்தி கொடுக்கும் சக்திக்களத்தின் அலைவரிசை அதிகமாகிறது.

'மனது அற்ற நிலை' என்று கிழக்கில் சில சமயங்களில் சொல்வது போல் நீங்கள் மனதைத் துறக்கும்பொழுது ஞானத்தெளிவான நிலையில் இருக்கிறீர்கள். அந்த நிலையில் உங்கள் மனதுதரும் சந்தோஷத்தைவிட, உணர்வுகளைவிட உங்கள் இயற்கையான இயல்புநிலையை நீங்கள் சந்தோஷமாக, ஆழமாக உணர்கிறீர்கள்.

உங்கள் பௌதீக உடல் மற்றும் வெளி உலகம் முக்கியத்துவத்தை இழந்துவிடுகிறது. இது சுயநலமானதோ அல்லது சுயத்தை இழந்த நிலையோ இல்லை. 'நீங்கள்' என்று நீங்கள் நினைத்ததைவிட, ஆழமாக உணர்வீர்கள். அந்த இயற்கையான இயல்பு நிலையை உணர்பவர்கள்தான் நீங்கள், ஆனாலும் அந்நிலை உங்களைவிட உயர்வானது.

எண்ணங்களை எண்ணுபவரை(உங்களை) நினைப்பதற்குப் பதிலாக மனதில் ஒரு இடைவெளியை, 'இப்பொழுது' என்னும் நிகழ் தருணத்தில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் கொண்டு வரலாம். இப்பொழுதில் ஆழமான கவனத்தைச் செலுத்துங்கள் இவ்வாறு செலுத்துவது திருப்தியான விஷயம்தான். இந்த வழியில் உங்கள் மனது அற்ற நிலையில் சுதாரிப்பான ஞானத் தெளிவைப் பெற்று, எண்ணங்கள் அற்ற, எச்சரிக்கை மிகுந்த நிலையை அடைகிறீர்கள். இது தியானம் செய்வதன் சாரம்.

உங்களது தினப்படி வாழ்க்கையில் இதை உங்களது வழக்கமாகச் செய்யும் செயல்களில் முழுக்கவனத்துடன் கொண்டுவரும் பொழுது உங்களது தினசரிக் கடமைகள், முடிவு நோக்கிச் செய்யப்படும் செயலாக மாறாமல், ஒரு முடிவான (சிறந்த) செயலாக இருக்கிறது. ஒரு உதாரணத்திற்குச் சொல்வதென்றால் ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் படிக்கட்டுகளில், அதாவது வீட்டில் அல்லது தொழிற் சாலையில் நடக்கும்பொழுது ஒவ்வொரு அடி வைக்கும்பொழுதும் உங்கள் கவனத்தை அந்த நடைக்குக் கொண்டுவாருங்கள். உங்கள் சுவாசத்திற்கும்கூட, உங்கள் கவனத்தைக் கொண்டுவாருங்கள். முழுவதும் இப்பொழுதில் இருங்கள்.

உங்களது கைகளைக் கழுவும்பொழுது அதன் தொடர்பான எல்லாக் கண்டு உணரும் திறனில் கவனம் கொள்ளுங்கள். அப்பொழுது தோன்றும் ஒலி, மற்றும் தண்ணீரின் தண்மை, உங்கள் கைகள், அந்த சோப்பின் வாசனை எனக் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் காரில் நுழையும்பொழுது, கதவைச் சாத்தியவுடன் சில நொடிகள் நிதானியுங்கள். உங்கள் சுவாசத்தின் போக்கை சில நொடிகள் கவனியுங்கள். அமைதியை உணருங்கள். அதீதமாக இப்பொழுதில் இயற்கையான நிலையில் இருங்கள்.

உங்களுக்கு எவ்வளவு வெற்றி கிட்டியுள்ளது என்று அறிய விரும்பினால் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் அமைதியின் மூலம் அதை அறிந்து கொள்ளலாம்.

அதனால் ஞானத் தெளிவடையும் பாதையில் முக்கியமான படி இதுதான்: எண்ணங்களுக்கிடையே ஒரு இடைவெளியைக் கொண்டு வரும்பொழுது உங்கள் ஞானத்தெளிவின் பிரகாசம் அதிகரிக்கிறது.

ஒருநாள் உங்கள் தலைக்குள் கேட்கும் குரலைக் கேட்டுக், குழந்தையின் கிறுக்குத்தனத்தைப் பார்த்துச் சிரிப்பதுபோல் சிரிக்கத் தொடங்குவீர்கள். அதற்கு என்ன பொருள் என்றால் உங்கள் மனதில் உள்ளதை அவ்வளவாகப் பொருட்படுத்தவில்லை என்பதுதான். ஏனென்றால் நீங்கள் என்று உணர்வது அவற்றை எல்லாம் சார்ந்தது இல்லை.

l

ஞானத்தெளிவு எண்ணங்களைக் கடந்து எழுவது.

நீங்கள் வளரும்பொழுது நீங்கள் யார்? என்பதற்கு மனதில் உங்களைப் பொறுத்து, அல்லது உங்களது கலாச்சாரத்தைப் பொறுத்து ஒரு உருவம் கொடுக்கிறீர்கள். இந்த மாயையான உருவை ஈகோ அதாவது உள்மனம் என்று அழைக்கலாம். உள்மனம் அதன் செயல்பாட்டிற்கு, தொடர்ந்து நினைப்பவற்றைச் சார்ந்து இருக்கிறது. ஈகோ அதாவது உள்மனம் பலருக்குப் பலபொருளில் அர்த்தமாகிறது. ஆனால் நான் இங்கு மனது 'நான்' என்று பின்னிய உருவை, உள்மனம் என்றழைக்கிறேன்.

உள்மனதிற்கு நிகழ்காலம் என்ற ஒன்று பெரும்பாலும் இருப்பதில்லை.

இறந்த காலமும், வருங்காலமும்தான் முக்கியமெனக் கொள்கிறது. உள்மனம் என்பதே சீர்குலைவானது மற்றும் உண்மைக்குப் புறம்பானது. இது எப்பொழுதும் கடந்தகாலத்தையே நினைவில் தக்கவைத்துக் கொள்ளப் பார்க்கிறது. ஏனென்றால் கடந்த காலம்

இல்லாவிட்டால் நீங்கள் யார்? அது வருங்காலத்திற்குத் திட்டமிடுகிறது.

அது தொடர்ந்து வாழ வழிவகுத்துக் கொள்கிறது மற்றும் நிறைவைப் பெறுகிறது. ''ஒரு நாள் எனக்கு இதுவோ, அதுவோ கிடைத்த பிறகு நான் அமைதி அடைவேன்.'' என்று சொல்கிறது.

உள்மனம் நிகழ்வில் இருப்பதாய் உணரும்போதும் அது நிகழ்வில் இருப்பதில்லை. நிகழ்காலத்தைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்கிறது. ஏனென்றால் நிகழ்காலத்தைக் கடந்தகாலம் கொண்டு பார்க்கிறது அல்லது நிகழ்காலத்தை ஒன்றை முடிப்பதற்காகப் பயன்படுத்துகிறது.

அதாவது, மனது வருங்காலத்தில் கிடைக்கப் போகும் ஒன்றிலேயே இருக்கும். உங்கள் மனதை உற்றுக் கவனித்தால் அது எவ்வாறு வேலை செய்கிறது என்று புரியும்.

'இப்பொழுது' என்னும் நிகழ் நொடிகள்தான் ஞான உதயத்திற்குத் திறவுகோல். நீங்கள் மனதால் வாழும்வரை இப்பொழுதை உணரமாட்டீர்கள்.

ஞானஉதயம் என்பது எண்ணங்களைக் கடந்து எழுவது. ஞானஉதயம் அடைந்த நிலையில் எண்ணங்களை உபயோகிப்பீர்கள். ஆனால் மிகவும் சிறப்பாகவும், பயனுள்ளதாகவும் உபயோகிப்பீர்கள். அதை நடைமுறைகளுக்கு அதிகம் உபயோகிப்பீர்கள். மனதில் கேட்கும் பேச்சு வார்த்தைகளிலிருந்து விடுபட்டிருப்பீர்கள்.

உள்ளே ஒரு நிசப்தம் இருக்கும்.

ஒரு தீர்வுகாண வேண்டிய சூழ்நிலையில் ஈடுபடும்பொழுது, நினைவுகள் மற்றும் நினைவுகள் அற்றநிலை என்று சில நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை நீங்கள் தாவுகிறீர்கள்.

அதாவது எண்ணங்கள் மற்றும் நிசப்தம், மனது மற்றும் மனதற்ற நிலை எனத் தாவுகிறீர்கள். மனதற்ற நிலை என்பது எண்ணங்கள் அற்ற சுதாரிப்பு மட்டும் உள்ள நிலை. இந்த மாதிரி நிலையில்தான் புதுமைகள் தோன்றும். ஏனென்றால் இந்நிலையில்தான்

எண்ணங்கள் சக்தி உள்ளவையாக இருக்கின்றன. அதிக ஆழமான பரிமாணத்தைக் கொண்ட சுதாரிப்புடன் இணையாத எண்ணங்கள் வெறுமையானதாய், பொருளற்றதாய், பைத்தியக்காரத் தனமான தாய் மாறிவிடும்.

‌ใ

உணர்வுகள் : மனதிற்கு உடல் காட்டும் எதிர்விளைவுகள்.

மனது என்ற சொல்லை நான் உபயோகிக்கும்போது எண்ணங்களை மட்டும் சொல்லவில்லை. உணர்ச்சிகளையும், உங்களை அறியாமல் நீங்கள் உங்கள் உணர்ச்சிகளுக்குக் காட்டும் எதிர் விளைவையும் சேர்த்துத்தான் கூறுகிறேன். உணர்ச்சிகள் மனதும், உடலும் இணையும் இடத்தில் உள்ளது. உணர்ச்சிகள் மனதின் எதிர் விளைவுகள் அல்லது அவை உங்கள் உடலில் விழும் மனதின் பிரதிபலிப்பு என்று கூறலாம்.

நீங்கள் அறிந்தோ அறியாமலோ உங்கள் எண்ணங்களை நீங்கள் என்று கொள்ளும்போது அதாவது உங்கள் விருப்பங்கள் வெறுப்புகள், தீர்ப்புகள், உங்கள் கருத்துக் கணிப்புகள் ஆகியவற்றை நீங்கள் என்று கொள்ளும்போது அதாவது நீங்கள் பார்வையாளராக இல்லாத பட்சத்தில் உணர்வுகளின் சக்தி மிக அதிகமாக இருக்கும். உங்கள் உணர்வுகளை உணராவிட்டால், அதாவது அவற்றிலிருந்து நீங்கள் உங்களைத் துண்டித்துக் கொண்டீர் களானால் அவற்றை உடல்ரீதியாக மட்டுமே உணர்வீர்கள். உடலில் உள்ள சிரமமாக அல்லது அறிகுறியாக உணர்வீர்கள்.

உங்கள் உணர்வுகளைத் தனித்துநின்று உணர முடியாவிட்டால் உங்கள் உடலின் சக்திக்களத்தை முதலில் உணரத் தொடங்குங்கள். உங்கள் உடலை உணருங்கள் அதன் உள்ளிருந்து உணருங்கள்.

உங்கள் மனதை நீங்கள் உள்ளபடியே உணரவேண்டுமானால் உடல் உண்மையான எதிர் விளைவைக் கொடுத்துதவும். அதனால் உணர்வுகளைக் கவனியுங்கள் அல்லது உங்கள் உடலின் எதிர் விளைவுகளைக் கவனியுங்கள். அதில் ஏதாவது வேறுபாடு இருந்தால் எண்ணங்கள் பொய் சொல்கின்றன. உணர்வுகள்தான்

உண்மை சொல்கின்றன. நீங்கள் யார் என்பதான அந்த முடிவான உண்மையைச் சொல்லவில்லை. அந்த நேரத்தில் உங்கள் மனநிலையைச் சொல்கிறது.

உங்களை அறியாமல் தோன்றிவிடும் சுதாரிப்பற்ற மனநிலைகளை எண்ணங்களாக உணர முடிந்திருக்காது. ஆனால், அது எப்பவுமே உடலில் எதிர்விளைவாகத் தோன்றும். அதன் மூலம்தான் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

இவ்வாறு உணர்வுகளை நீங்கள் உற்று நோக்குவது எண்ணங்களை நோக்குவது போன்றதாகும். அதில் என்ன வேறுபாடு என்றால், எண்ணங்கள் உங்கள் சிரத்தில் இருந்தபோதும் உணர்வுகள் உங்கள் உடலில் ஒருபகுதியைக் கொண்டிருப்பதால் முதலில் உங்கள் உடலில் தெரிந்துவிடுகிறது. அந்த உணர்வுகள் உங்களை ஆட்கொள்ளாமல் நீங்கள் அவற்றை அவ்வாறே இருக்க விட்டுவிடலாம். அப்பொழுது நீங்கள் உணர்வுகளாக ஆகமாட்டீர்கள், நீங்கள் கவனிப்போராகிவிடுவீர்கள்.

இதைச் செய்தீர்கள் என்றால் சுதாரிப்பற்ற நிலையில் உள்ளவை அனைத்தும் சுதாரிப்பான நிலைக்கு வந்துவிடும்.

''இந்த நொடி என்னுள் என்ன நடக்கிறது?'' என்ற கேள்வியை உங்களுள் கேட்டுக் கொள்வதை வழக்கமாக்கிக்கொள்ளுங்கள். அந்தக் கேள்வி உங்களைச் சரியான திசையில் வழி நடத்தும். ஆனால் கருத்துக் கணிப்பு செய்யத் தொடங்காதீர்கள். சும்மா கவனியுங்கள். உங்கள் கவனிப்புத்தன்மை உங்களுள் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த உணர்வில் உள்ள சக்தியைப் பாருங்கள்.

எந்த உணர்வும் இல்லாவிட்டால் உங்களது கவனத்தை உங்களது உடலில் உள்ள சக்திக்களத்தை நோக்கிச் செலுத்துங்கள். அதுதான் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருப்பதன் ஆரம்பம்.

l

2. பயம் தொடங்குமிடம்.

உளவியலான பயம் என்பது உண்மையில் அவ்வமயம் நடக்கக்கூடிய அபாயத்திலிருந்து தோன்றக்கூடிய பயத்திலிருந்து வேறுபட்டது. அது பலவித வடிவங்களில் தோன்றுகிறது. சௌகரியமாக இல்லாத தன்மை, கவலை, தீவிரமான எதிர்பார்ப்பு, நடுக்கம், மனஅழுத்தம், பயம், காரணமற்ற பயம், மனஉளைச்சல் என்று வருகிறது. இந்தவிதமான உளவியலான பயம் எல்லாம் ஏதாவது நடக்கப் போகிறது என்ற பயத்தில் உதிப்பதே அன்றி ஏதாவது நடக்கிறது என்பதால் அல்ல. நீங்கள் இங்கு இப்பொழுதில் இருக்கிறீர்கள் ஆனால் மனது எதிர்காலத்தில் இருக்கிறது. அது எதிர்பார்ப்பெனும் ஒன்றை இடையில் கொண்டுவருகிறது. நீங்கள் உங்கள் மனதை நீங்கள் என்றே உருவகித்துக் கொண்டீர்கள் என்றால் அதாவது உங்கள் அடையாளத்தை மனதால் பின்னிவிட்டீர்கள் என்றால் இப்பொழுது என்ற சாதாரண ஒன்றின் அளப்பரிய சக்தியை இழந்து, அந்த எதிர்பார்ப்பு என்பதனை எப்போதுமே உங்கள் துணையாகக் கொண்டுவிடுவீர்கள். நீங்கள் எப்பொழுதுமே இப்பொழுதுடன் ஒத்துப்போய் வாழ்ந்துவிடலாம். ஆனால் மனதால் மட்டும் நிர்ணயிக்கப்பட்டதுடன் ஒத்துப் போவது முடிகிற காரியம் அல்ல. அதாவது எதிர்காலத்துடன் ஒத்துப் போவது முடியாது.

நீங்கள் மனதை, நீங்கள் என்று அடையாளம் கொள்ளும் பட்சத்தில் உள்மனம்தான் உங்களை ஆள்கிறது. அதனுடைய மாயையான குணத்தினால், மிகப்பெரிய தற்காப்பு இயந்திரத்தை அது பெற்றிருந்தபோதும் உள்மனம் நிரந்தரமான பாதுகாப்பு அற்றது. அதனால் அது சதா அச்சுறுத்தப்படுகிறது. வெளியிலே

மிகவும் பாதுகாப்பானதாகத் தோன்றினாலும் நடப்பு இதுதான். உணர்வுகள் என்பது உடலின் எதிர் விளைவுகள் என்பதனை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உள்மனது அதாவது மனது ஏற்படுத்திய பொய்யான உருவகம் உடலுக்கு என்ன செய்தியைக் கொடுக்கிறது? அச்சுறுத்தப்படுகிறேன் என்ற செய்தியைக் கொணர்கிறது. அவ்வாறு தொடர்ந்து வரும் செய்தி உங்களுள் என்ன உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது? பயவுணர்வையே.

பயத்திற்குப் பலவாறான காரணங்கள் இருக்கின்றன. இழந்து விடுவோமோ என்ற பயம், தோற்றுவிடுவோமோ என்ற பயம், காயப்பட்டுவிடுவோமோ என்ற பயம் என்று பற்பல. ஆனால் எல்லாப் பயங்களுக்கும் மூலம் உள்மனத்தின் இழப்பு ஏற்பட்டு விடுமோ என்ற ஒரே பயம்தான். உள்மனத்தைப் பொறுத்தவரை இறப்பு என்பது மிக அருகில் உள்ள ஒன்று. இவ்வாறு மனதை நான் என்று கொள்ளும் நிலையில் இறப்பின் பயம் என்பது வாழ்வைப் பலவிதங்களில் பாழடிக்கிறது.

ஒரு சின்ன சாதாரண உரையாடலில் ''நான் சரி'' என்று இருக்கவேண்டும் என்று தோன்றிவிடக்கூடிய தேவை, மற்றவர்களைத் தவறு என்கிறது--- உங்கள் மனதால் உருவகிக்கப் பட்டிருப்பதைக் காப்பது என்பது அதன் இறப்பு சார்ந்த பயம் ஆகும். நீங்கள் உங்களை மனதினால் நீங்கள் என்று கொண்டிருந்தால் நீங்கள் தவறு என்று உருவாகும் சூழ்நிலையில் நீங்கள் உருவகித்துள்ள உள்மனம் தவறு என்று ஆவதைத் தாங்காது. தவறு என்று ஆவது சாவதற்குச் சமம். இதற்காகவே பல போர்கள் நடந்துள்ளன. பல உறவுகள் முறிந்துள்ளன.

உங்கள் மனதை நீங்கள் என்று கொள்வதிலிருந்து விடுபட்டுவிட்டால் நீங்கள்,

சரியா தவறா என்பதற்கும், நீங்கள் யார் என்பதற்கும் சம்பந்தம் இல்லாததாகிவிடும்.

அதனால் நான்தான் சரி என்று, சுதாரிப்பற்ற நிலையில் கட்டாயமாகத் தோன்றும் வன்முறை உங்களிடம் இருக்காது. நீங்கள் தெளிவாக என்ன நினைக்கிறீர்கள்,

எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்று சொல்ல இயலும். அதில் அனாவசியப் பிடிவாதம் மற்றும் தற்காப்பு இருக்காது. ஆழமான உங்களிலிருந்து நீங்கள் யார் என்பதை உணர்வீர்களே தவிர நீங்கள் யார் என்பதை மனதைக் கொண்டு நிர்ணயிக்க மாட்டீர்கள்

உங்களிடம் ஏதாவது 'தற்காத்துக் கொள்ளும்' தன்மை இருக்கிறதா என்று பாருங்கள். எதைத் தற்காப்பு செய்கிறீர்கள். கற்பனையாக மனதில் உள்ள ஒரு மாயத் தோற்றத்தை, போலியான ஒன்றை, ஒரு போலியான உருவகத்தைக் காக்கிறீர்கள். இதை ஒரு பார்வையாளராகப் பார்ப்பதன் மூலம் ஒரு சுதாரிப்பு நிலைக்கு வருவதால் நீங்கள் என்பதை உருவகித்துக் கொள்ளும் நிலையிலிருந்து விலகிவிடுகிறீர்கள். இந்த ஞானத்தெளிவின் வெளிச்சத்தில் பழைய சுதாரிப்பற்ற தன்மைகள் மறைந்துவிடும்.

உறவுகளைப் பாழ்படுத்தும் எல்லா வாதங்களும், சூழ்ச்சிகளும் மறைந்துவிடும். மற்றவர்களின்மீது கொண்டுள்ள அதிகார பலம் என்பது பலவீனமே தவிர பலமில்லை. உண்மையான சக்தி உங்களுக்கு இருக்கிறது. அது உங்களுக்கு இப்பொழுது கிடைக்கிறது.

மனது எப்பொழுதும் 'நவ்' என்னும் இப்பொழுதை ஒத்துக்கொள்ளாமல் தப்பிக்க நினைக்கிறது. வேறுவார்த்தைகளில் சொல்வதென்றால் எவ்வளவிற்கெவ்வளவு மனதை நான் என்று கொண்டிருக்கிறீர்களோ, அவ்வளவிற்கவ்வளவு கஷ்டப் படுகிறீர்கள். அல்லது இவ்வாறுகூட எடுத்துக் கொள்ளலாம். எவ்வளவிற்கெவ்வளவு நீங்கள் இப்பொழுதை ஒத்துக்கொண்டு மதிக்கிறீர்களோ, அவ்வளவிற்கவ்வளவு வலி மற்றும் கஷ்டங்களி லிருந்து விடுதலையாகிறீர்கள் மற்றும் உள்மனத்திலிருந்து விடுதலையாகிறீர்கள்.

நீங்கள் உங்களுக்கும், பிறருக்கும் துன்பத்தை விளைவித்துக் கொள்ள விரும்பவில்லை என்றால் அதாவது ஏற்கனவே தேங்கியுள்ள வலிகளை அதிகரிக்க விரும்பவில்லை என்றால் நேரச் சுமைகளை, தேவைக்குமேல் கொள்ளாதீர்கள். எவ்வாறு நேரச்சுமைகளைத் தடுப்பது?

இப்பொழுது என்பது மட்டும்தான் நீங்கள் எப்பொழுதுமே பெற்றிருப்பது என்பதை ஆழமாக உணருங்கள். இப்பொழுது என்பதை உங்கள் வாழ்வில் மிக முக்கியமாக ஒருமுனைப் படுத்துங்கள்.

முன்பு நீங்கள் நேரத்தில் கருத்தைச் செலுத்தி இப்பொழுதிற்குள் எப்பொழுதாவது வந்ததுபோல் இல்லாமல் இப்பொழுதில் தங்கிக் கொண்டு வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையில் நடைமுறைக்குத் தேவைப்படும்பொழுது, சற்றுமட்டும் கடந்த காலம் அல்லது வருங்காலத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

இப்பொழுதிற்கு எப்பொழுதும் "ஆம்" சொல்லிவிடுங்கள்.

ǃ

நேரம் என்ற கற்பனையின் முடிவு

இதோ திறவுகோல்: நேரத்தைக் கடந்து விடுங்கள். நேரமும் மனமும் பிரிக்க முடியாதவை. மனதிலிருந்து நேரத்தை எடுத்துவிடுங்கள். நீங்கள் தேவைப்படும் என்று கருதி நேரத்தை உபயோகிப்பதைத் தவிர மற்றபடி நேரத்தை எடுத்துவிட்டால் அது நின்றுவிடும்.

மனதை அடையாளம் கொள்வது என்பது நேரத்தில் சிக்கி விடுவது ஆகும். அதாவது நினைவுகளில் மற்றும் எதிர்பார்ப்பில் வாழ வைக்கிறது. இதனால் முடிவில்லாமல் இறந்தகாலத்திலும், வருங்காலத்திலும் மூழ்கி நிகழ்காலத்தை மதிப்பதற்கோ, ஒத்துக்கொள்வதற்கோ விருப்பமில்லாமல் போய்விடுகிறது. மேலும் நிகழ்காலத்தை அப்படியே இருக்கவிடுவதில்லை. இந்த மாதிரியான கட்டாயம் எப்படி வருகிறது என்றால் கடந்த காலம் உங்களுக்கு ஓர் அடையாளத்தைக் கொடுக்கிறது. எதிர்காலம் அதற்கு ஓர் அங்கீகாரத்தைக் கொடுக்கும் அல்லது திருப்திப்படுத்தும் உறுதியை வழங்குகிறது. இரண்டுமே நிஜமில்லை.

எவ்வளவிற்கெவ்வளவு நேரத்தைக் கருத்தில் கொள்கிறீர்களோ அதாவது இறந்தகாலத்தையும், வருங்காலத்தையும் கருத்தில்

கொள்கிறீர்களோ அவ்வளவிற்கவ்வளவு மிகவும் மதிப்பான நிகழ்காலத்தை இழக்கிறீர்கள்.

ஏன் இப்பொழுது என்பது மதிப்பான பொருளாக உள்ளது? முதலாவதாக அது மட்டும்தான் இருக்கிறது. அதுதான் எல்லாம். அந்த முடிவில்லாதது இருக்கிற அந்த இடைவெளியில்தான் மொத்த வாழ்க்கையும் மலருகிறது. வாழ்க்கை என்பது இப்பொழுது.

இப்பொழுது என்று இல்லாமல், உங்கள் வாழ்க்கை இருந்ததே இல்லை. ஒருபோதும் இருக்கவும் இருக்காது.

இப்பொழுது என்பது இல்லாமல், எதையாவது நீங்கள் செய்து அல்லது உணர்ந்து அல்லது நினைத்து அல்லது அனுபவப் பட்டிருக்கிறீர்களா? அல்லது வருங்காலத்தில் இப்பொழுது என்ற ஒன்று இல்லாமல் ஏதாவது முடியும் என்று நினைக்கிறீர்களா? ஏதாவது இப்பொழுதினைத் தவிர்த்து இருக்க இயலுமா? இதற்கான விடை தெளிவாகத் தெரிகிறதல்லவா?

எதுவும் கடந்த காலத்தில் நடப்பதில்லை. இப்பொழுதுதான் நடக்கின்றது. எதையும் வருங்காலத்தில் நடக்க வைக்க இயலாது. இப்பொழுதுதான் நடக்கின்றது.

இங்கு நான் சொல்லும் விஷயத்தின் சாரத்தை மனதால் புரிந்து கொள்ள முடியாது. எந்த வினாடி இதைப் புரிந்து கொள்கிறீர்களோ, அப்பொழுது மனதிலிருந்து விடுபட்டு இயற்கையான இயல்பு நிலைக்கு வந்துவிடுவீர்கள். அதாவது நேரத்திலிருந்து நிகழ்வுக்கு. உடனே எல்லாமே உயிர்ப்புடன் சக்தியை வெளியிடுவனவாய், இயற்கையான இயல்புநிலையைத் தருவனவாய் இலங்குகின்றன.

3. இப்பொழுதில் நுழைதல்.

இந்தக் காலத்தைக் கடந்த பரிமாணத்துடன் ஒரு அறிவு வருகிறது. ஒவ்வொரு உயிருள்ளும், ஒவ்வொரு பொருளுள்ளும் உள்ள உள்ளுறை ஆன்மாவை யாரும் ''கொல்லு'' வதில்லை. அந்த அறிவு வாழ்வின் புனிதத்தையும், புதிர்களையும் பாழடிப்பதில்லை என்பது மட்டுமல்ல ஆழமான அன்பையும், எல்லாவற்றையும் மதிக்கும் குணத்தையும் கொடுக்க வல்லது. இந்த அறிவை மனது புரிந்து கொள்ளாது.

அதனால் பழைய பழக்கமாகிய இப்பொழுதை வெறுக்கும் நிலையை விட்டொழியுங்கள். தேவையில்லாத தருணங்களில் கடந்த காலமும், வருங்காலமும் நினைவிற்கு வந்தால் அதைத் தவிர்க்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

அன்றாட வாழ்வில் நேரத்தின் பரிமாணத்தை இயன்றவரை விட்டு வெளிவர முயலுங்கள்.

'நவ்' எனும் இப்பொழுதில் நீங்கள் இறங்கத் தயக்கம் ஏற்பட்டால் இந்த இப்பொழுதிலிருந்து மனம் தப்பிக்கிற பழக்கம் இருப்பதை நோக்குங்கள். வருங்காலம் என்பது இப்பொழுதைவிட மோசமாகவோ அல்லது இப்பொழுதைவிடச் சிறப்பாக இருக்கப் போவதாகவோ நீங்கள் நினைப்பது அறியவரும். நீங்கள் வருங்காலத்தைப் பற்றிக் கற்பனை செய்து கொள்ளும்போது அது சிறப்பானது, என்று கற்பனை செய்து கொண்டீர்கள் என்றால் அது நம்பிக்கையை அளிக்கிறது. சந்தோஷமான எதிர்பார்ப்பை அளிக்கிறது. நீங்கள் வருங்காலத்தைப் பற்றிக் கற்பனை செய்து கொள்ளும்போது அது மோசமானது, என்று கற்பனை செய்து

கொண்டீர்கள் என்றால் அது அச்சத்தை அளிக்கிறது. இரண்டுமே பொய்யானது.

உங்களை நீங்கள் பார்வையாளராகப் பார்க்கும்பொழுது, இப்பொழுதில் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருக்கும் தன்மை தானாக வலுவடைகிறது. எந்த நொடி நீங்கள் இப்பொழுதில் இல்லை என்று நினைக்கிறீர்களோ அந்த நொடி இப்பொழுதில் இருக்கிறீர்கள். எப்பொழுதெல்லாம் உங்கள் மனதைப் பார்க்க முடிகிறதோ அப்பொழுதெல்லாம் நீங்கள் மனதின் சிறையில் இல்லை. அத்தருணம் உங்களுள் ஒரு பரிமாணம் மனதால் தோன்றாமல், இயல்புநிலையில் பார்வையாளராக இருக்கும் பரிமாணம் தோன்றுகிறது.

உங்களின் எண்ணங்கள், உணர்வுகள், நீங்கள் காட்டும் எதிர் விளைவுகள் ஆகியவற்றைப் பார்வையாளராக, இயற்கையான இயல்பு நிலையிலிருந்து கவனியுங்கள். ஒரு சூழ்நிலையோ, ஒரு நபரோ ஒரு உணர்வைக் கொண்டுவரும் பொழுது உங்களில் உண்டாகும் எதிர் விளைவைக் கவனியுங்கள்.

உங்கள் கவனம் எவ்வளவு தூரத்திற்குக் கடந்த காலத்திலும், வருங்காலத்திலும் இருக்கிறது என்று கவனியுங்கள். கவனிப்பதில் தீர்வு எதுவும் கொடுக்காதீர்கள். கவனித்ததை அலசி ஆராயாதீர்கள். எண்ணங்களைக் கவனியுங்கள். உணர்வுகளையும், எதிர் விளைவுகளையும் உற்று நோக்குங்கள். எதையும் தனிப்பட்ட முறையில் கொள்ள வேண்டாம். நீங்கள் கவனித்ததைவிட மனதின் பின்னணியில் நிலையாக, இயற்கையான இயல்பு நிலையுடன் நீங்கள் பார்வையாளராக இருப்பதில் அதிக சக்தி உங்களிடம் இருப்பதை உணர்வீர்கள்.

ஒரு நிகழ்வு உங்களைத் தூண்டி விடும்பொழுது, அதுவும் உங்களது சுயம் பாதிக்கப்படும்படியான சூழ்நிலையில் அதாவது எல்லாமே தலைகீழாய்ப்போன சூழ்நிலையில் பழையவை கிளறப்படும்போது உங்களுள் தோன்றும் உணர்வுரீதியான எதிர்விளைவினைக் கவனிக்க, நீங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருப்பது மிகவும் தேவைப்படுகிறது. உங்களைச் சுதாரிப்பற்ற சூழ்நிலைக்குத் தள்ளிவிடும் சூழ்நிலை உருவாகிறது.

அந்த உணர்வுகள் மற்றும் நீங்கள் காட்டும் எதிர்விளைவுகள் உங்களை ஆக்கிரமித்து விடுகின்றன. நீங்கள் அதுவாகவே மாறி விடுகின்றீர்கள். அதன்படி நடக்கிறீர்கள். சப்பைக்கட்டுகட்டுதல், மற்றவற்றைத் தவறு எனத் தாக்குதல், காப்பாற்றிக் கொள்ளுதல் போன்றவற்றைச் செய்வீர்கள். அது நீங்களே அல்ல. இந்த எதிர் விளைவு காட்டும் பழக்கம், மனது தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளும் வழியில் இறங்கி இருக்கிறது என்பதாகும்.

மனதை நான் என்று கொள்வது மனதுக்கு அதிக சக்தியைக் கொடுக்கிறது. பார்வையாளராக மனதைப் பார்க்கும்பொழுது அதன் சக்தி குறைந்துவிடுகிறது. மனதை நான் என்று கொள்ளும் போது மனதிற்கு அதிக நேரம் கிடைக்கிறது. பார்வையாளராக மனதைப் பார்க்கும்பொழுது நேரத்தைக் கடந்த நிலை வந்து விடுகிறது. மனதிலிருந்து கிடைக்கும் சக்தி நிகழ்வுக்குப் பயன்படுகிறது. நிகழ்வில் இருப்பதைப் பற்றி அறிந்து கொண்டீர்கள் என்றால் (அன்றாட வாழ்க்கையில் தேவைப்படும் நேரத்தைத்தவிர) நேரங்கடந்த பரிமாணத்திற்குள் வெகு எளிதில் நுழைந்து, ஆழமான இப்பொழுதுக்குள் வந்துவிடுவீர்கள்.

கடந்த காலத்தை அல்லது வருங்காலத்தைப் பயன்படுத்தும் திறனை அன்றாட வாழ்வில் இது மறந்துவிடச் செய்யும் என்று பொருள் அல்ல. மேலும் உங்கள் மனதைப் பயன்படுத்துவதைத் தடுக்கும் என்றும் பொருள் அல்ல. சொல்லப் போனால் அவற்றின் திறனை அதிகரிக்கச் செய்யும். மற்றும் உங்கள் மனதைப் பயன்படுத்தும்பொழுது அது கூர்மையானதாகவும், கவனமுடைய தாகவும் இருக்கும்.

ஞானத்தெளிவுடைய மக்களின் கவனம் எப்பொழுதும் இப்பொழுதில் இருக்கிறது.

ஆனாலும் மற்றவற்றை எப்பொழுதாவது உபயோகப்படும் சாதனமாகப் பயன்படுத்துவார்கள். அதாவது கடிகார நேரத்தை உபயோகிக்கும்பொழுது உளவியலான நேரத்தை உபயோகிக்க மாட்டார்கள்.

l

உளவியலான நேரத்தைத் துறத்தல்

நேரத்தை அன்றாட வாழ்க்கையில் தேவைப்படும் தேவைகளுக்கு மட்டும் பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இதை நாம் கடிகார நேரம் என்றழைக்கிறோம். அதைப் பயன்படுத்தியதும் நிகழ்நொடிகளின் விழிப்புணர்ச்சிக்கு உடனே வந்துவிடுங்கள். வந்துவிட்டால் கடந்தகாலம் மற்றும் தொடர்ந்து இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற மனத்தளும்பாய்க் கொண்ட பிம்பங்கள் முதலியவற்றைக் கொண்ட உளவியலான நேரம் தோன்றாது.

நீங்கள் ஒரு குறிக்கோளைக் கொண்டு அதற்காக உழைத்தீர்கள் என்றால் நீங்கள் கடிகார நேரத்தை மட்டுமே பயன்படுத்துகிறீர்கள். அந்த நொடியில் நீங்கள் எடுத்துவைக்கும் உங்கள் காலடியை மதித்து முழுக்கவனத்தையும் கொடுக்கிறீர்கள். இப்பொழுது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதில் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறீர்கள். வரும் பலனில்தான் முழுமை அடைகிறேன் மற்றும் அதனால்தான் திருப்தி, சந்தோஷம் என்றும் ஒருவேளை இறங்கினால் இப்பொழுது சரியாக மதிக்கப்படவில்லை என்றுதான் அர்த்தம். ஏனென்றால் இப்பொழுது வருங்காலத்தை அடைய, ஒரு வழியாக மட்டுமே இருக்குமே தவிர அதற்கு அதன் இயல்பான அர்த்தமிருக்காது. அப்பொழுது கடிகார நேரமே உளவியலான நேரமாகிவிடுகிறது. பின்னர் வாழ்க்கை என்பது வீர தீரம் நிறைந்ததாக இருக்காது. உங்கள் வாழ்க்கைப் பயணம் என்பது எதையாவது எண்ணிக் கொண்டிருப்பது, யாரையாவது நினைத்துக் கொண்டிருப்பது, அதை அடைவது. செய்வது, பெறுவது என்றாகிவிடும். இப்பொழுதில் இருந்தபோதும் சாலையோரத்து மலர்களின் வாசனை மற்றும் இந்தவாழ்க்கையின் அழகு மற்றும் இந்தப் புதிர் கண்முன் அழகாக விரிவதை உணரமாட்டீர்கள்.

இருக்கும் இடத்தில் கவனம் இல்லாது, எப்பொழுதுமே இல்லாத இடத்தை அடைவதில் கவனம் செல்கிறதல்லவா? எல்லாமே முடிவினைக் கருத்தில் கொண்ட செயல்களாக இருக்கிறதா?திருப்தி என்பது எப்பொழுதுமே நிலைக்கும் தன்மை கொண்டதாக இருக்கவேண்டுமா? அல்லது சில நொடிகளே நிலைக்கும்

உடல்உறவு, சாப்பாடு, மதுபானம், போதைப் பொருள்கள், கிளர்ச்சி மற்றும் சிலிர்ப்பை உண்டாக்கும் செயல்கள் ஆகியவற்றைச் சார்ந்து இருக்க வேண்டுமா? நீங்கள் எப்பொழுதுமே ஏதோ ஒன்று ஆகவோ, சாதிக்கவோ, ஒன்றைப் பெறுவதிலோ அல்லது அதற்குப் பதிலாக புது சந்தோஷம், கிளர்ச்சியான செயல்கள் நோக்கியோ உங்கள் கவனம் இருக்கிறதா? அதிகமான பொருட்கள் வாங்கிவிட்டால் திருப்தி கிடைக்கும் மற்றும் நல்லது கிடைக்கும், மனரீதியான சந்தோஷம் கிடைக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் தர மகத்துவப்பூர்வமான ஒருவர் வருவார் என்று காத்திருக்கிறீர்களா?

மனதை நான் என்று கொள்ளும் ஞானத் தெளிவற்ற நிலை இருக்கும்பொழுது, இந்த 'நவ்' எனப்படும் இப்பொழுதில் உள்ளடங்கிய சக்தியும் படைக்கும் திறனும் உளவியலான நேரத்தால் முழுமையாக மறைக்கப்பட்டு விடுகிறது. உங்கள் வாழ்க்கை, அதன் துறுதுறுப்பான சந்தோஷம், அதன் ஆச்சரியம், அதன் மெருகு ஆகியவற்றை இழந்து விடுகிறது. பழைய எண்ண வடிவங்கள், உணர்வுகள், நடத்தைகள், எதிர்விளைவுகள், ஆசைகள் ஆகியவை மனதில் எழுதப்பட்டிருப்பதிலிருந்து முடிவில்லாமல் தோன்றி இப்பொழுதின் தன்மையை மாற்றி விடுகின்றன. அல்லது மறைத்துவிடுகின்றன. மனது வருங்காலத்தில் நாட்டங்கொண்டு, திருப்தி இல்லாத நிகழ்காலத்தில் தப்பிக்கப் பார்க்கிறது.

நீங்கள் எதை வருங்காலம் என்று நினைக்கிறீர்களோ அது சுதாரிப்பான நிகழ்காலத்தின் பிரிக்கமுடியாத ஒரு பகுதி. உங்கள் மனது கடந்த காலத்தால் மிகுந்த சுமை கொண்டிருந்தாலும் இதைத்தான் உணர்வீர்கள். இப்பொழுதில் போதுமான அறிவு இல்லாத பட்சத்தில் கடந்தகாலம் இப்பொழுதில் தங்கிவிடும். உங்களது சுதாரிப்பான ஞானத்தெளிவின் திறன்தான் உங்கள் வருங்காலத்தை நிர்ணயிக்கிறது--- அதை இப்பொழுதில்தான் அனுபவிக்க முடியும்.

இப்பொழுது இருக்கும் உங்களின் ஞானத் தெளிவுதான் உங்கள் எதிர்காலத்தை நிர்ணயிக்கிறது என்றால் உங்கள் ஞானத்தெளிவின்

தரத்தை எது நிர்ணயிக்கிறது? எவ்வளவு தூரம் நிகழ்வில் இருக்கிறீர்கள் என்பதுதான். எங்கு கடந்த காலம் கரைந்துவிடும், எங்கு உண்மையான மாற்றங்களைக் கொண்டுவர முடியும் என்றால் அது இப்பொழுதில்தான்.

நேரம்தான் கஷ்டங்களுக்கும், வருத்தங்களுக்கும் காரணம் என்று உணர்வது சிரமமாக இருக்கலாம். ஒரு குறிப்பிட்ட நிகழ்வால்தான் இது தோன்றியது என்று வழக்கமான ஒரு பார்வையில் பார்க்கிறீர்கள். மனதில் சில நிகழ்வுகளை ஒருவித கோணத்தில் பார்ப்பதால் அச்சிரமம் தோன்றுகிறது. மனது தனது துன்பம் விளைவிக்கும் சீர்குலைவான தன்மைகளைச் சரி செய்யாதவரை--- கடந்த காலம், வருங்காலம் இவற்றில் பற்றை ஏற்படுத்திக் கொண்டு நிகழ்வை எதிர்க்கும்வரை-- கஷ்டங்களைக் கடக்க முடியாது.

உங்களது கஷ்டங்கள் அல்லது சோகம் அல்லது கஷ்டங்களுக்குக் காரணம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருப்பவை ஆகியவற்றிலிருந்து ஏதோ திடீரென்று ஒரு விடிவு கிடைத்தால் உடனே நிகழ் நொடிகளுக்கு வந்துவிடுவீர்கள் மற்றும் விழிப்புணர்வு கொண்டு விடுவீர்கள் என்று சொல்லமுடியாது. நீங்கள் அதே போன்ற வேறு ஒரு கஷ்டங்களுக்குள் அல்லது கஷ்டங்களுக்கான காரணங் களுக்குள் வந்துவிடுவீர்கள். அது ஒரு நிழலாக உங்களைத் தொடரும். ஆகக் கடைசியில் பார்க்கப்போனால் ஒரே ஒரு கஷ்டம் தான் இருக்கிறது. அதாவது நேரத்தில் சிக்குவது.

நேரத்தினால் எந்தத் தீர்வும் கிடைக்காது. வருங்காலத்திற்குள் போய் நீங்கள் உங்கள் இஷ்டத்திற்கு எதுவும் செய்யமுடியாது.

சுதந்திரமாக இருக்க உதவும் திறவுகோலே 'நவ்' என்னும் இப்பொழுதுதான். அதனால் இப்பொழுதில் மட்டுந்தான் சுதந்திரமாக இருக்கமுடியும்.

し

உங்கள் வாழ்க்கையை அதன் சூழ்நிலைக்குக் கீழ் கொண்டுவருதல்.

நீங்கள் இப்பொழுது வாழ்க்கை என்று சொல்வது வாழ்க்கையில் ஒரு சூழ்நிலை.

அதாவது உளவியலான கடந்த காலம் அல்லது வருங்காலம். சில விஷயங்கள் நீங்கள் நினைத்த மாதிரி கடந்தகாலத்தில் நடக்கவில்லை. இன்னமும் என்ன நடந்ததோ அதை எதிர்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அதனால் இப்பொழுதை எதிர்க்கிறீர்கள். உங்களை நம்பிக்கைதான் வழிநடத்துகிறது. ஆனால் அந்த நம்பிக்கை வருங்காலத்தில் குறியாக உள்ளது. இவ்வாறு வருங்காலத்தில் அது நிலைப்புத் தன்மை பெற்று விட்டதால் இப்பொழுதை நீங்கள் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. அதனால் சோகம் ஏற்படுகிறது.

உங்கள்வாழ்வின் சூழ்நிலையைச் சற்று நேரத்திற்கு மறந்துவிடுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையைக் கவனியுங்கள்.

உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை என்பதில் நேரம் என்பது உள்ளடங்கியுள்ளது.

உங்கள் வாழ்க்கை என்பது இப்பொழுது உள்ளது.

உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை என்பது மனது பின்னியது.

உங்கள் வாழ்க்கை என்பது உண்மை.

நீங்கள் 'வாழ்க்கைக்கு அழைத்துச் செல்லும் குறுக்கு வழியை'க் கண்டுபிடியுங்கள். அதுதான் இப்பொழுது என்று அழைக்கப் படுகிறது. இந்த நொடிக்கு உங்கள் வாழ்க்கையைச் சுருக்கி விடுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை பற்பல கஷ்டங்கள் நிறைந்ததாக இருக்கலாம். எல்லோர் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளும் அப்படித்தான் இருக்கின்றன. ஆனால் இப்பொழுது ஏதாவது கஷ்டம் இருக்கிறதா என்று கண்டுபிடியுங்கள். அதாவது நாளைக்கு அல்லது அடுத்த பத்து நிமிடத்தைப் பற்றிச் சொல்லவில்லை. இப்பொழுது எதாவது கஷ்டம் இருக்கிறதா?

அதிகப்படியான கஷ்டங்களுக்கு இடையே வாழ்ந்தால் உள்ளே எதுவும் புதிதாக நுழைய வழி இல்லாமல் இருக்கும். தீர்வு காணக்கூட இடம் இருக்கமுடியாது. அதனால் சாத்தியப்படும்

போதெல்லாம் கொஞ்சம் இடத்தை அதாவது ஒரு இடைவெளியை, உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைக்கு இடையில் கொண்டுவாருங்கள்.

உங்களது ஐம்பொறிகளையும் நன்கு பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் இருக்கும் இடத்திலேயே இருங்கள். சுற்றிப் பாருங்கள். நீங்கள் பார்க்கும்பொழுது பார்க்க மட்டும் செய்யுங்கள். முடிவுக்கு வருதல், பொருள் கற்பித்தல் ஆகியவற்றைக் கொண்டுவராதீர்கள். அவற்றின் வடிவம், தன்மை, வண்ணம், வெளிச்சம் ஆகியவற்றைப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு பொருளின் அமைதியையும் உணருங்கள் மற்றும் அவை தக்க வைக்கப்பட்டிருக்கும் இடைவெளியை உணருங்கள்.

சத்தத்தைக் கேளுங்கள் அதற்கு எந்தத் தீர்வும் கொடுக்காதீர்கள். அந்தச் சத்தத்தின் பின்னணியில் இருக்கும் அமைதியை உணருங்கள்.

எதையாவது தொடுங்கள்- அது எதுவானாலும் சரி... அதன் இயல்புத் தன்மையை உணருங்கள்.

உங்கள் சுவாசங்களை உற்று நோக்குங்கள். அந்தக் காற்று உள் சென்று வெளிவருதலைக் கவனியுங்கள். உடலில் உள்ள உயிர்ப்பைக் கவனியுங்கள். எல்லாம் அவையாக இருக்கும் தன்மையுடன் இருக்க அனுமதியுங்கள். ஆழமான இப்பொழுதிற்கு வாருங்கள்.

நீங்கள் இந்த உலகிலுள்ள நேரம் என்னும் மிகப் பெரிய கற்பனையிலிருந்து விலகுகிறீர்கள். நீங்கள் உங்கள் வாழ்வின் சக்தியை அழித்துக் கொண்டிருக்கும் பைத்தியக்காரத்தனமான மனதிலிருந்து விடுபடுவதோடு அல்லாமல், உலகையே விஷமாக்கி மெதுவாக அழித்துக் கொண்டிருக்கும் மனதிலிருந்து விடுதலை அடைகிறீர்கள். நீங்கள் நேரம் என்னும் சொப்பனத்திலிருந்து விழித்து இப்பொழுதிற்கு வருகிறீர்கள்.

எல்லாக் கவலைகளுமே மனதின் கற்பனை.

உங்கள் கவனத்தை இப்பொழுதில் செலுத்திவிட்டு இப்பொழுது என்ன கஷ்டம் உள்ளது என்று சொல்லுங்கள்.

எனக்கு எந்தப் பதிலும் கிடைக்க வாய்ப்பில்லை. ஏனென்றால் உங்கள் கவனம் முழுமையாக இப்பொழுதில் இருக்கும்பொழுது ஒரு கஷ்டமும் இருக்க வாய்ப்பில்லை. ஒரு சூழ்நிலை இருக்கிறது. அதற்கு எதுவும் செய்ய முடியலாம். அல்லது ஒத்துக் கொள்ளலாம். --- ஆம். எதற்குக் கஷ்டம் என்றாக்க வேண்டும்?

மனது தன்னை அறியாமல் கஷ்டத்தை விரும்புகிறது. ஏனென்றால், அது ஒரு அடையாளத்தை உங்களுக்குக் கொடுக்கிறது. இது சாதாரணமாக எங்கும் உள்ளது. இது பைத்தியக்காரத் தனமானது. கஷ்டம் என்றால் நீங்கள் உண்மையான குறிக்கோள் இல்லாமல் ஒரு இடத்தில் இருக்கிறீர்கள். மேலும் அங்கிருந்து கொண்டு எதையும் செய்ய முடியாது. மேலும் நீங்கள் உங்களை அறியாமல் அதை உங்களின் ஒரு பகுதியாகக் கொண்டுவிட்டீர்கள். நீங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையில் முழுவதும் மூழ்கி உங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையை மறந்துவிட்டீர்கள். நீங்கள் இப்பொழுது செய்யக்கூடிய ஒரு செயலில் உங்கள் கவனத்தைக் கொள்ளாமல், உங்கள் மனதில் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய அல்லது செய்யப்போகும் நூறு செயல்களைக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள்.

கஷ்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளும்போது வலியையும் உருவாக்கிக் கொள்கிறீர்கள். என்னதான் நடந்தாலும் எனக்கு வலியை நான் ஏற்படுத்திக் கொள்ள மாட்டேன். அதாவது நான் எந்தக் கஷ்டத்தையும் எனக்கு உண்டாக்கிக் கொள்ள மாட்டேன் என்ற ஒரு சின்னத் தீர்மானம் போதுமானதாகும்.

இது ஒரு சாதாரண முடிவான போதிலும் மாற்றங்களைச் சார்ந்தது ஆகும். கஷ்டங்களினால் வெறுத்துப் போகாதவரை, கஷ்டங்கள் எல்லாம் போதும் என்ற நிலை அடையும்வரை அந்த முடிவை எடுக்க மாட்டீர்கள். இந்த இப்பொழுதின் சக்திகொண்டு தான் அந்த முடிவில் செயல்படமுடியும். நீங்கள் உங்களுக்கு வலியை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாதவரை பிறருக்கு, நீங்கள் வலியைக் கொடுக்க மாட்டீர்கள். கஷ்டங்களை உருவாக்கும் எதிர்மறை

களைக் கொண்டு, இந்த அழகான உலகை, உங்களின் உள்ளே உள்ள இடைவெளியை, மற்றும் ஒட்டுமொத்த மக்களின் மனதைப் பாழடிக்க மாட்டீர்கள்.

இப்பொழுது ஒரு சூழ்நிலை, இப்பொழுதின் பாற்பட்டு விழிப்புடன் நீங்கள் ஈடுபட வேண்டியுள்ளது என்றால் அது மிகவும் தெளிவாகத் தெரியும். அது அதிக பலனைத் தரக் கூடியதாகவும் இருக்கும். அது கடந்த காலத்தால் இப்படித்தான் என்று வரையறுக்கப்பட்டுப் பழகிப்போன மனதின் எதிர்விளைவாக இருக்காது. ஆனால், எதைச் செய்ய வேண்டும் என்று தோன்றுகிறதோ அதை அச்சூழ்நிலையில் செய்யக் கூடியதாக இருக்கும். ஆனால் உளவியலான நேரம் எதிர்விளைவு காட்டும் பட்சத்தில் எதுவுமே செய்யத் தோன்றாது.

ใ

இயற்கையான இயல்பு நிலையில் உள்ள சந்தோஷம்.

உளவியலான நேரத்திற்கு உங்களை அறியாமல் நீங்கள் தாவிவிட்டதை எச்சரிக்கும் அளவுகோலாக இதை நீங்கள் உபயோகிக்கலாம்:

நீங்கள் செய்யும் செயலில் ஒரு மகிழ்ச்சி, ஒரு எதார்த்தம், ஒரு எளிமை இருக்கிறதா என்று உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். அப்படி இல்லை என்றால், நேரம் நிகழ்கால நொடிகளை மூடிவிட்டது மற்றும் வாழ்க்கை என்பது சுமையானதென்றோ, கஷ்டமானதென்றோ கண்டுணரப்படுகிறது என்றாகும்.

நீங்கள் செய்யும் செயலில் ஒரு மகிழ்ச்சி, ஒரு எதார்த்தம், ஓர் எளிமை இல்லை என்றால் நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டுள்ளீர்களோ அதனை மாற்ற வேண்டும் என்பதில்லை. எப்படி என்பதை மாற்றினால் போதும். எப்படி என்பது என்ன என்பதைவிட முக்கியமானது. ஒரு செயல் செய்து முடிக்கும் பலனில் உங்கள் கருத்தைச் செலுத்துவதைவிட, அச்செயலைச் செய்யும்பொழுது அதிக கவனம் செலுத்த முடியுமா என்று பாருங்கள். உங்கள் முழுக் கவனத்தையும் இப்பொழுது என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதில் செலுத்துங்கள். அது நீங்கள்

அச்செயலை முழுவதும் ஒத்துக் கொண்டுவிட்டீர்கள் என்றாகும். ஏனென்றால் ஒன்றின்மீது முழுக்கவனம் செலுத்திக் கொண்டு அதே சமயம் அதை எதிர்க்கவும் முடியாதல்லவா?

இப்பொழுது எனப்படும் நிகழ்கால நொடிகளை நீங்கள் மதிக்கும்பொழுது உங்கள் போராட்டம் ஒரு முடிவுக்கு வந்துவிடுகிறது. உங்கள் வாழ்க்கை சந்தோஷம் சுலபம் என்று நகர்கிறது. நீங்கள் செய்யும் ஒரு சிறிய செயல்கூட அன்பு, கவனிப்பு, தரம் ஆகியவற்றைப் பெற்று விடுகிறது.

நீங்கள் செய்யும் செயலால் வரும் இலாபத்தில் கவனம் செலுத்தாதீர்கள்--- உங்கள் செயலில் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். தானாகவே பலன் தேடி வரும். இது ஒரு சக்தி வாய்ந்த ஆன்மீகப் பயிற்சி.

இப்பொழுதைக் கடந்தால் நலம், என்ற மன வற்புறுத்தலிலிருந்து விடுபட்டு விட்டீர்கள் என்றால் இயல்புநிலை உங்கள் செயல் அனைத்துள்ளும் வந்துவிடுகிறது. 'நவ்' என்னும் இப்பொழுதில் உங்கள் கருத்தும் கவனமும் வந்துவிட்டால் நீங்கள் இயற்கையான இயல்புநிலையை, ஒரு அமைதியை, ஒரு நிசப்தத்தை உணர்வீர்கள். நீங்கள் உங்கள் திருப்திக்கும் முழுமைக்கும் வருங்காலத்தை நம்பி இருக்கமாட்டீர்கள். மற்றும் அது உங்களைக் காப்பாற்றக் கூடியதாக உணரமாட்டீர்கள். அதனால் செய்யும் செயலில் பலனை இணைத்துக் கொள்ள மாட்டீர்கள். வெற்றியோ அல்லது தோல்வியோ உங்களது இயல்பான நிலையை மாற்றும் திறன் கொண்டிருக்காது. உங்கள் வாழ்க்கையின் பிடியில் உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையைக் கொண்டுவாருங்கள்.

உளவியலான நேரம் இல்லாதபோது நீங்கள் என்பது உங்கள் இயல்பு நிலையிலிருந்து பெறப்படுகிறது. உங்களது தனிப்பட்ட கடந்த காலத்திலிருந்து இல்லை.

அதனால் நீங்கள் யாராக இருக்கிறீர்களோ அது தவிர, வேறு யாராகவும் நீங்கள் மாறவேண்டிய தேவையில்லை. உலகின் பார்வையில் உங்கள் வாழ்வின் சூழ்நிலைகளின் தரத்தைப் பொறுத்து பணக்காரராக, அறிவாளியாக, வெற்றியாளராக,

இதிலிருந்து அதிலிருந்து விலகியவராக, இருப்பீர்கள். ஆனால் ஆழத்தில் இயல்பு நிலையின் பரிமாணத்தில் முழுமையானவராக இப்பொழுதில் இருப்பீர்கள்.

1

நேரத்தைக் கடந்த சுதாரிப்பு

உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு செல்லிலும் உயிரோட்டம் உள்ளது. ஒவ்வொரு நொடியிலும் உங்களின் இயற்கையான இயல்புநிலையின் மகிழ்ச்சியை உங்களால் உணர முடியுமானால், அப்பொழு தெல்லாம் நீங்கள் நேரத்தைத் தவிர்த்துவிட்டீர்கள் என்று உணர்வீர்கள். நேரத்திலிருந்து விடுதலையாவது என்பது, உங்களை அடையாளம் காட்டுவதற்கு ஓரளவு கடந்த காலத் தேவையோ, அல்லது உங்களை முழுமையாக்க எதிர்காலத் தேவையோ கொள்ளாமல் இருப்பது. அது உங்களது ஞானத்தெளிவடைந்த, உன்னதமான நிலையைக் குறிக்கிறது.

இந்த நேரம் என்பதனைக் கடந்த நிலை ஒரு சிறு கீற்றுப்போல் குறைந்த கால அளவில் ஒருவரில் தொடங்கும்பொழுது, இந்த நேரம் இல்லாத தன்மையிலும் நேரம் என்ற பரிமாணம் உள்ள பழைய தன்மையிலும் மாறி மாறி இயங்குவார்கள். உங்கள் கவனம் இப்பொழுதில் உண்மையில் எவ்வளவு குறைவாக உள்ளது என்று கவனியுங்கள்.

நீங்கள் உண்மையில் இப்பொழுதில் இல்லை என்பதை அறிந்து கொள்வதே பெரிய வெற்றி. இதை உணர்ந்தவுடனேயே நிகழ்வில் இருக்கிறீர்கள்--- அது கடிகார நேரத்தைப் பொறுத்தவரை இரண்டு நொடியாக இருந்தால்கூட.

பின்னர் வருங்காலம் எதிர்காலம் என்பதைத் தவிர்த்து அடிக்கடி இப்பொழுதில் நீங்களாகவே கருத்தைச் செலுத்துகிறீர்கள். மேலும் இப்பொழுதில் எவ்வளவு நேரமாக இல்லை என்பதை அறிந்தவுடன் இரண்டு நொடிதான் என்றில்லாமல் கடிகார நேரத்தில் அதிக நேரம் இப்பொழுதில் இருக்க இயலும்.

நீங்கள் சுத்தமாக எப்பொழுதும் நிகழ்நொடிகளில் நிலையாக இருப்பதற்கு முன் சுதாரிப்பான நிலைக்கும் சுதாரிப்பற்ற நிலைக்கும் மாறி மாறிக் கொண்டே இருப்பீர்கள். அதாவது இயற்கையான இயல்பு நிலையிலும் மற்றும் மனது நான் என்று அடையாளம் கொண்ட நிலையிலும் மாறி மாறி இருப்பீர்கள். இப்பொழுதை இழப்பீர்கள். மீண்டும் மீண்டும் இப்பொழுதிற்குள் வருவீர்கள். கடைசியாக இப்பொழுதில் தங்கிவிடுவீர்கள்.

ी

4. ஞானத் தெளிவற்ற தன்மையைப் போக்குதல்

வாழ்க்கை சாதாரணமாகப் போய்க்கொண்டு இருக்கும் நேரங்களில் மிகுந்த சுதாரிப்பைக் கொண்டுவருவது மிகவும் முக்கியம். இயல்பு நிலையில் இருக்க, சக்தியை வளர்த்துக் கொள்ள இது ஒரு நல்ல உபாயம் ஆகும். இது உங்களுள்ளும், உங்களைச் சுற்றியும் ஒரு சக்திக்களத்தை உருவாக்கி நல்ல அலைவரிசையைக் கொணர்கிறது. வெளிச்சத்திற்குள் எப்படி இருள் நுழையாதோ அது போன்று சுதாரிப்பற்ற தன்மை, எதிர்மறை உணர்வுகள், வன்முறை, ஒதுக்குதல் போன்ற எதுவும் உங்கள் சக்திக் களத்துக்குள் நுழையாது.

இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருப்பதற்கு முக்கியமானது, ஒரு பார்வையாளராக உங்களது எண்ணங்களையும் உணர்ச்சி களையும் பார்ப்பது ஆகும். அவ்வாறு பார்க்கும்பொழுது எப்பொழுதாவதுதான் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை உணர்ந்து ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

ஒன்றுக்குத் தீர்வு கொடுக்கும் பழக்கத்தாலும் திருப்தி இல்லாமல் இருப்பதிலும். இப்பொழுதை வருங்காலத்தில் பார்ப்பதிலும் உங்களுள் எண்ணங்கள் சம்பந்தப்பட்டு எவ்வளவு கஷ்டமான எதிர்ப்பு உள்ளது என்பதை உணரலாம். அதேபோல் உணர்வு சம்பந்தப்பட்டு அமைதியின்மை, மனஉளைச்சல், மனஅழுத்தம் படபடப்பு தோன்றுவதைக் காணலாம். எதிர்ப்புத் தோன்றும் போது இந்த இரண்டு நிலையும் இருக்கும்.

கவனியுங்கள்: உங்களிடம் உள்ள அமைதியின்மை,திருப்தி யின்மை, கஷ்டம், மன அழுத்தம் எல்லாம் எந்தெந்த வழிகளில் ஒரு

தேவையில்லாத தீர்ப்பைக் கொடுப்பதாலும், எதார்த்தத்தை எதிர்ப்பதாலும், இப்பொழுதை விலக்குவதாலும் உங்களுக்கு வருகிறது என்று கவனியுங்கள்.]

சுதாரிப்பற்ற தன்மை விலகுகிறது என்றால் அங்கு சுதாரிப்பின் வெளிச்சம் புகுகிறது என்று பொருள்.

ஆழமற்ற சுதாரிப்பற்ற தன்மைகளைக் கையாளத் தெரிந்தால் ஆழமான சுதாரிப்பற்ற தன்மைகளைக் கையாளுவது சுலபம். ஆனால் சுதாரிப்பற்ற தன்மையை இனங்கண்டு கொள்வது சுலபமல்ல. ஏனென்றால் இயற்கையானது என்று தோன்றும்.

மனதின் உணர்வு நிலையை நீங்களே அடிக்கடி பார்த்துக் கொள்வதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

நான் இப்பொழுது அமைதியாக இருக்கிறேனா என்று கேட்டுக் கொள்வது நல்ல கேள்வி. அக் கேள்வியை அடிக்கடி கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

அல்லது ["இந்த நொடி என்னுள் என்ன நடக்கிறது" என்றும் கேட்டுக் கொள்ளலாம். வெளியே என்ன நடக்கிறது என்று பார்க்கும் சுவாரஸ்யத்தை உள்ளேயும் காட்டுங்கள். உள்ளே சரியாக நுழைய முடிந்துவிட்டால் எல்லாமே வெளியே சரியாக இருக்கும். உள்ளே சரியாக இருப்பதுதான் முதன்மையானது. வெளியே சரியாக இருப்பது அடுத்தது.

இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதில்களை உடனே அளிக்காதீர்கள் உள்ளே நோக்குங்கள். என்ன மாதிரியான எண்ணங்கள் உங்களுள் தோன்றுகின்றன?

என்ன மாதிரி உணர்வு இருக்கிறது?

உங்கள் கவனத்தை உடலில் கொண்டு வாருங்கள். எதாவது மன அழுத்தம் உள்ளதா?

பின்னணியில் ஏதாவது எதிர்ப்பு இருந்தால் மற்றும் செயலற்ற மந்தநிலை ஏற்பட்டிருந்தால் வாழ்வை எதிர்த்து, எதற்காக இப்பொழுதைத் தவிர்க்கிறீர்கள் என்று கவனியுங்கள்.

பல வழிகளில் மக்கள் நிகழ் நொடிகளைத் தவிர்க்கின்றனர். கொஞ்சம் பயிற்சி கொள்வதன் மூலம் மற்றும் உள்ளே கவனிப்பதன் மூலம் கூர்மையானவராகலாம்.

எங்கிருக்கிறீர்களோ அங்கு முழுமையாக இருங்கள்.

நீங்கள் மனஅழுத்தம் உள்ளவரா? நீங்கள் வருங்காலத்தில் ஒன்றை அடைய வேண்டும் என்ற நிலையில் நிகழ்காலம் என்பது, அதனை அடைய உதவும் வழி என்பதாக மட்டும் குறுகிவிட்டதா? மன அழுத்தம் ஏனென்றால், நீங்கள் இங்கு இருக்கிறீர்கள். ஆனால் அங்கு எதிர்காலத்தில் இருக்க நினைக்கிறீர்கள் அல்லது இப்பொழுதில் இருக்கிறீர்கள் மற்றும் எதிர்காலத்தில் இருக்க ஆசைப்படுகிறீர்கள். இந்த இடைவெளிதான் உங்களைத் தகர்த்து விடுகிறது.

கடந்தகாலம் உங்கள் கவனத்தின் பெரும் பகுதியை ஆக்கிரமிக்கிறதா? கடந்தகால நிகழ்வுகளைப் பற்றி உடன் பாடாகவோ எதிர்மறையாகவோ அடிக்கடி பேசுகிறீர்களா? நினைக் கிறீர்களா? அதாவது உங்களது சாதனைகள் வீரதீரச்செயல்கள் உங்கள் அனுபவங்கள் அல்லது நீங்கள் பலியாக ஆளான தருணங்கள், பயங்கரமான சம்பவங்கள் அல்லது நீங்கள் பிறருக்குச் செய்தது என்று நினைக்கிறீர்களா?

உங்கள் புரிந்துணர்தல் குற்ற உணர்வு, கர்வம், வெறுப்பு, கோபம் சுயபச்சாத்தாபம் என்றுள்ளதா? அப்படி என்றால் நீங்கள் என்று கற்பனையாகக் கொண்ட உங்கள் உருவத்தை ஸ்திரப்படுத்து கிறீர்கள். உங்கள் மனதில் கடந்த காலத்தைக் கொள்வது மூலம் உங்கள் உடலில் முதுமையை அதாவது வயதை அதிகரித்து விடுகிறீர்கள். உங்களுக்கருகில் கடந்த காலத்தைப் பற்றி நினைப்பவர்களைப் பார்த்து இந்தக் கூற்றை சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொரு நொடியும் கடந்த காலத்தில் சாகிறீர்கள். இது தேவையில்லை. எப்பொழுதாவது தேவைப்பட்டால் மட்டும் கடந்த காலத்தைக் கொண்டு வாருங்கள். இந்த நொடியில் உறையும்

சக்தியை உணருங்கள். இயற்கையான இயல்பு நிலையில் உள்ள முழுமையை உணருங்கள். நிகழ் நொடியில் அதாவது இப்பொழுதில் உங்களது இயற்கையான இயல்புநிலையை உணருங்கள்.

நீங்கள் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்களா? இப்படிச் செய்திருந்தால் என்ன என்ற நினைவுகளில் அலைமோதுகிறீர்களா? நீங்கள் உங்கள் மனதை நீங்கள் என்று அடையாளம் கொண்டு இருக்கிறீர்கள். அந்த மனது கற்பனையான வருங்காலத்தில் உங்களைப் பதிக்கிறது. மேலும் உங்களுக்குப் பயத்தை உண்டாக்கு கிறது. அச்சமயம் உங்களுக்கு வழி தெரியவில்லை. ஏனென்றால் அந்த சூழ்நிலை நிஜம் இல்லை. அது மனது கொண்ட கற்பனை.

நீங்கள் இந்த உடலைப் பாதிக்கும், ஆயுசைக் குறைக்கும் இந்த பைத்தியக்காரத்தனத்தை இப்பொழுதில் இறங்குவது மூலம் எளிதில் நிறுத்திவிடலாம்.

உங்கள் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். சுவாசம் உள்ளே நுழைந்து வெளியேறுவதை உற்று நோக்குங்கள். உங்கள் உள்ளே உள்ள சக்திக்களத்தை உணருங்கள். நீங்கள் ஒத்துப்போக வேண்டியது, களத்தில் இறங்க வேண்டியது, அனுசரிக்க வேண்டியது எல்லாம் நிஜமானவற்றில் தானே தவிர கற்பனையாக உருக் கொடுக்கப்பட்டவைகளுக்கு அல்ல. அதாவது இப்பொழுது என்னும் நிகழ் நொடிகளுக்குத்தான்.

இப்பொழுது என்ன கஷ்டம் இருக்கிறது என்று உங்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். அதாவது நாளைக்கு என்ன கஷ்டம், அல்லது அடுத்த வருடம் என்ன கஷ்டம் என்று கேட்காதீர்கள். இந்த நொடிக்கு என்னவாயிற்று?

நீங்கள் எப்பொழுதும் இப்பொழுதுடன் வாழ்ந்துவிடலாம். ஆனால் உங்கள் வருங்காலத்தைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வர இயலாது. மேலும் தேவையும் இல்லை. அதற்குச் சரியான விடை, அதற்குத் தேவையான சக்தி, சரியான நம்பிக்கை அல்லது பலம் உங்களுக்குத் தேவைப்படும்பொழுது கிடைக்கும். அதற்கு முன்போ அதற்குப் பின்போ கிடைக்காது.

எப்பொழுதுமே ''காத்திருக்கும்'' மனப்பான்மையைக் கொண்டவரா நீங்கள்? எவ்வளவு காலம் காத்திருப்பதையே கொண்டிருந்திருக்கிறீர்கள்? தபால் நிலையத்தில், சாலை நெருக்கடியில், விமான நிலையத்தில் அல்லது யாருக்காவது காத்திருத்தல் போன்றவற்றை சின்ன அளவில் காத்திருத்தல் என்று கூறுகிறேன். மிகுந்த அளவில் காத்திருத்தல் என்பது அடுத்த விடுமுறை அல்லது அடுத்த நல்ல வேலை, குழந்தைகள் வளர, நல்ல உறவு அமையக் காத்திருத்தல் மற்றும் ஒரு வெற்றி, பணம், முக்கியமான ஆளாக, ஞான உதயம் பெற, போன்றவற்றிற்குக் காத்திருத்தலைக் கூறலாம். வாழ்க்கையை ஆரம்பிக்கவே காத்திருத்தலைப் பலரிடம் காணலாம்.

காத்திருத்தல் என்பது ஒரு மனநிலை. அதற்கு என்ன அர்த்தம் என்றால் நீங்கள் வருங்காலத்தை விரும்புகிறீர்கள், நிகழ்காலத்தை விரும்பவில்லை என்றாகிறது.

எது உங்களுக்குக் கிடைக்கிறதோ அதை விரும்பவில்லை, எது உங்களுக்குக் கிடைக்கவில்லையோ அதை விரும்புகிறீர்கள். எந்த விதமான காத்திருத்தலாக இருந்தாலும் எதிர்காலத்தைக் கருத்தில் கொண்டு உங்களுக்குள்ளே அங்கு இருப்பதினால் இப்பொழுதை வெறுத்து மேலும் இங்கு இருக்கப் பிடிக்காததால் இப்பொழுதில் ஒரு பிரிவினையைக் கொண்டுவருகிறீர்கள். நிகழ்காலத்தை நீங்கள் இழப்பதினால் அது உங்கள் வாழ்க்கையின் தரத்தைக் குறைந்துவிடுகிறது.

ஒரு உதாரணத்திற்குப் பார்க்கப் போனால் பலர் நல் வாழ்விற்காகக் காத்திருக்கின்றனர். அது வருங்காலத்தில் நேரடியாக வரப் போவதில்லை. நிகழ்காலத்தில் உள்ள உண்மையை முழுவதும் ஒத்துக் கொண்டு நீங்கள் யார் எங்கு இருக்கிறீர்கள், இப்பொழுது என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை மதித்து, கிடைத்ததை மரியாதையாக ஏற்று, இயற்கையான இயல்பு நிலையை மதித்து, நிகழ்காலத்திற்கு நன்றியாகவும், அதைப் பொக்கிஷமாகவும் அந்த முழுமையை அளப்பரிய செல்வமாகவும், மதிக்க வேண்டும். இது வருங்காலத்தில் கிடைக்காது. ஆனால் இது பலவகையில் வருங்காலத்தில் பரிணமிக்கும்.

நீங்கள் பெற்றிருப்பதில் ஒரு திருப்தியின்மை, ஒரு வெறுப்பு அல்லது ஒரு குறைபாட்டினால் கோபம் இருந்தால் அது உங்களுக்கு பணக்காரர் ஆவதற்கு ஆர்வத்தைக் கொடுக்கும். ஆனால் கோடி கோடியாகப் பணம் சம்பாதித்தாலும் அந்த உள்ளே இன்னும் வேண்டும் என்னும் தேவை தோன்றி திருப்தி இல்லை என்ற நிலை தொடர்ந்து இருந்து கொண்டிருக்கும். பணத்தால் பல சந்தோஷமான அனுபவங்களைப் பெற்றிருப்பீர்கள். ஆனால் அது வந்து போய்க் கொண்டிருக்கும். ஆனால் உள்ளே ஒரு வெறுமை தோன்றி உடல்ரீதியாகவோ உளவியல் ரீதியாகவோ ஆறுதல் தேவைப்படு வதாகத் தோன்றும். [வாழ்வின் முழுமையை உணர்வதுதான் உண்மையான செல்வம்.]

அதனால் காத்திருத்தல் என்ற மனப்பான்மையை விட்டு விடுங்கள். நீங்கள் காத்திருத்தலில் இறங்கும்போது அதிலிருந்து வெளிவாருங்கள். இப்பொழுதிற்குள் வந்து விடுங்கள். இயல்பு நிலையைச் சந்தோஷமாக அனுபவியுங்கள். நீங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் எதற்காகவும் காத்திருக்கத் தேவையில்லை.

அதனால் யாராவது அடுத்தமுறை ''உங்களைக் காக்க வைத்ததற்கு மன்னியுங்கள்.'' என்றால் ''நீங்கள் மன்னிப்பு கேட்க வேண்டியதில்லை. இங்கு நின்றுகொண்டு மகிழ்ச்சியை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தேன்--- என்னுள் உள்ள மகிழ்ச்சியை'' என்று தாராளமாகக் கூறலாம்.

இந்த இப்பொழுதைச் சில காரணங்களால் இழப்பதைக் காலங்காலமாக, பழக்கவழக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறோம். அது சாதாரணமான சுதாரிப்பற்ற தன்மையின் ஒரு பகுதி ஆகும். அது வெகு எளிதில் கவனிக்காமல் விடப்பட்டிருக்கிறது. ஏனென்றால் வாழ்க்கையில் தொடர்ந்து தேவை இருந்து கொண்டிருப்பதை வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதி என்று கொண்டதே காரணமாகும். உங்களின் உள்மனநிலையை மற்றும் உங்கள் உணர்வு நிலையை நோக்குவதைப் பயிற்சியாகக் கொண்டீர்கள் என்றால் எப்பொழுதெல்லாம் கடந்த காலத்தில் அல்லது வருங்காலத்தில் சிக்கியிருக்கிறீர்கள் என்று புரியவரும். அந்தச் சுதாரிப்பற்ற

நிலையிலிருந்து விலகி, அதாவது நேரம் என்ற கனவிலிருந்து விலகி விழிப்புணர்வு பெற்று இப்பொழுதிற்கு வருவீர்கள்.

நீங்கள் என்ற கற்பனையான உருவகம், அதாவது மனதை நான் என்று கொள்ளுதல் நேரத்தில்தான் வாழ்கிறது. அதற்கு இப்பொழுது என்பது அதனுடைய முடிவுகாலம் என்று தெரியும். அதனால் அது இப்பொழுதிற்கு அஞ்சுகிறது. அது உங்களை இப்பொழுதிலிருந்து விலக்க என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யும். உங்களை நேரத்திற்குள் சிக்கிவிடச்செய்ய முயன்று கொண்டிருக்கும்.

ஒரு விதத்தில் சொல்லப்போனால் இயற்கையான இயல்புநிலை என்பதைக் காத்திருத்தலுடன் ஒப்பிடலாம். ஆனால் இது முழுக்கவனம் தேவைப்படும்படியான அர்த்தமிக்க காத்திருத்தல். முழுவதும் விழிப்புடன், முழுவதும் நிசப்தத்துடன் இல்லாவிட்டால் நடக்கப் போகும் ஒன்றைத் தவறவிட்டுவிடுவீர்கள். இந்த நிலையில் உங்கள் ஒருமித்த கவனம் இப்பொழுதில் இருக்கும். எந்தப் பகற்கனவும், எண்ணங்களும் பயங்களும் எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. எந்த மன அழுத்தமும் இல்லை. எந்த பயமும் இல்லை. சுதாரிப்பான நிலை. அவ்வளவுதான். உங்களது இயற்கையான இயல்பு நிலையுடன் உங்களது ஒவ்வொரு நாடி நரம்பும் ஒன்றியிருக்கிறது.

இந்த நிலையில் கடந்தகாலம், வருங்காலம் மற்றும் பல குணாதிசயங்கள் பெற்றிருந்த ''நீங்கள்'' அங்கு இருக்காது. ஆனாலும் எந்த மதிப்பும். குறையப் போவதில்லை. நீங்கள் நீங்களாகத்தான் இருக்கிறீர்கள். முன்பு இருந்ததைவிடவும் முழுமையானவராக இருக்கிறீர்கள். மேலும் இப்பொழுதில்தான் நீங்கள் உண்மையான நீங்களாக இருக்கிறீர்கள்.

உங்கள் கடந்த காலம் இப்பொழுதில் வாழாது.

ஏதாவது கடந்த கால சுதாரிப்பற்ற நிலைபற்றி உங்களுக்கு அறிய வேண்டியிருந்தால் அது இப்பொழுது சவாலாக இருக்கும். சுதாரிப்பற்ற கடந்த காலத்தில் மூழ்கினீர்கள் என்றால் அது அடி இல்லாத அதலபாதாளமாக இருக்கும். எப்பொழுதுமே அதிகம் வளரும். உங்களுக்கு அதை அறிந்துகொள்ள அதிக நேரம் தேவைப்படும் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம் அல்லது அதிலிருந்து

விடுதலை அடைய அதிக நேரம் தேவைப்படும் என்று நினைக்கலாம். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால் வருங்காலம் கடந்த காலத்திற்கு விடுதலை தரும் என்று நினைக்கலாம். இது கற்பனை. இப்பொழுதுதான் கடந்த காலத்திலிருந்து விடுதலை கொடுக்கும். அதிக நேரம் நேரத்திலிருந்து விடுதலை தராது.

இப்பொழுதின் சக்தியைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். அதுதான் திறவுகோல்.

இப்பொழுதின் சக்தி என்பது, உங்களின் இயற்கையான இயல்பு நிலையின் சக்திதானே தவிர வேறு ஏதும் இல்லை. உங்களது சுதாரிப்பு, எண்ணங்களிலிருந்து விடுதலையாகிறது. கடந்த காலத்தை நிகழ்காலத் தளத்திற்கு கொண்டுவாருங்கள். உங்கள் எண்ணங்கள் எவ்வளவு கடந்த காலத்தில் இருக்கிறதோ அவ்வளவு அதற்கு சக்தி கொடுக்கிறீர்கள் மற்றும் அவ்வளவிற்கு நீங்கள் என்று அதை ஆக்கிவிடுகிறீர்கள்

சரியாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்: கடந்த காலத்தைக் கடந்த காலமாகப் பார்க்க வேண்டாம். நிகழ்காலத்தில் கருத்தைச் செலுத்துங்கள். உங்கள் பழக்கவழக்கங்கள், உங்கள் எதிர்விளைவு, உங்கள் மனநிலை, உங்கள் எண்ணங்கள், உணர்வுகள் ஆகியவை இப்பொழுது எவ்வாறு தோன்றுகிறது என்று கவனியுங்கள். கடந்த காலம் உங்களில் இருக்கிறது. எந்தத் திறன் ஆய்வும், ஆராய்வும், எந்தத் தீர்வும் கொடுக்காமல் கவனித்தால் கடந்த காலத்தைக் கையாளுகிறீர்கள் என்றாகிறது மற்றும் அந்த கடந்த காலம் கரைந்து போவதைக் காண்பீர்கள்.

நீங்கள் கடந்த காலத்திற்குப் போகமாட்டீர்கள். கடந்த காலத்தை இப்பொழுதிற்கு கொண்டுவருவீர்கள்.

5. உங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் அழகின் தோற்றம்

இயற்கையின் அழகை, அதன் மேன்மையை, அதன் புனிதத்தை உணர இயற்கையான இயல்புநிலை வேண்டும். நீங்கள் மேகக்கூட்டம் இல்லாத இரவில் ஆகாயத்தில் பரந்து, விரிந்து இருக்கும் வெட்டவெளி மற்றும் அதன் நிசப்தத்தை என்றாவது ஒருநாள் வெறித்துப் பார்த்து அதன் பிரமாண்டத்தை எண்ணி வியந்து இருக்கிறீர்களா? மலையிலிருந்து விழும் அருவியின் சத்தத்தை ஒன்றிக் கேட்டிருக்கிறீர்களா? அந்தி நேரத்தில் குயிலின் கூவலில் ஆழ்ந்திருக்கிறீர்களா?

அவற்றை எல்லாம் உணர மனதிற்கு ஒரு அமைதி அதாவது நிசப்தம் வேண்டும். உங்கள் தனிப்பட்ட சுமைகள் கஷ்டங்கள், கடந்தகாலம், எதிர்காலம் மற்றும் உங்கள் அறிவு அனைத்தையும் விலக்கிவிட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் நீங்கள் பார்ப்பீர்கள். ஆனால் பார்க்க மாட்டீர்கள். கேட்பீர்கள் ஆனால் கேட்க மாட்டீர்கள். நீங்கள் முழுவதும் இயல்புநிலையில் இருக்க வேண்டும்.

வெளிப்புற அழகினைவிடவும் அதிகம் இங்கு ஆழத்தில் இருக்கிறது. ஒரு பெயரிடமுடியாத மகத்துவப்பூர்வமான, புனிதமான, சாரம் இருக்கிறது. எப்பொழுதெல்லாம் எங்கெல்லாம் அழகைப் பார்க்கிறீர்களோ அப்பொழுதெல்லாம் அதில் இந்த ஆழமான சாரம் எப்படியோ வெளிவருகிறது. அது நீங்கள் முழுவதும் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருந்தால்தான் தன்னை உங்களிடம் காட்டிக் கொள்கிறது.

அந்தப் பெயரிடப்படாத மகத்துவத்தின் சாரமும் உங்களின் சாரமும் ஒன்றாக இருக்கலாமோ?

உங்களின் இயல்புநிலை இல்லாத பட்சத்தில் அது அங்கு இருக்கிறதா?

ஆழமாக நோக்குங்கள். நீங்களே கண்டுபிடியுங்கள்.

↿

புனிதமான ஞானத் தெளிவை உணர்தல்.

நீங்கள் மனதைப் பார்வையாளராகப் பார்க்கும்பொழுது மனது படைத்த உருவங்களிலிருந்து சுதாரிப்பை எடுத்து விடுகிறீர்கள் மற்றும் அந்நிலையில்,

சாட்சி என்ற நிலைக்கு, பார்வையாளர் என்ற நிலைக்கு மாறிவிடுகிறீர்கள். போகப் போக-

பார்வையாளர்-- அதாவது உருவங்கடந்த சுதாரிப்பு --வலுவடைந்து மனவடிவங்கள்

--சக்தியிழந்து விடுகிறது.

மனதைக் கவனிக்கும்பொழுது, மகத்துவப்பூர்வமான, ஓர் அப்பாற்பட்ட செயலைச் செய்கிறோம்: அதாவது இயற்கையான சுதாரிப்பு, தன்னை உருவம் என்று எண்ணுவதிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ளும். அது இப்பொழுதிலிருந்து வெகு காலத்திற்குப்பின் நடக்கப் போகும் செயலின் முன்னோடியான செயல் ஆகும். அந்தச் செயல்--- இந்த உலகின் முடிவு.

உங்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் இயற்கையான இயல்பு நிலையுடன் இருக்க உங்களுள் ஆழமாக இருத்தல் அவசியம். இல்லாவிட்டால் மனம் தனது விதவிதமான தீவிரத்தால் உங்களைக் காட்டாறுபோல் இழுத்துச் சென்று விடும்.

நீங்கள் உங்கள் உடலுள் வசிப்பதைச் சொல்கிறேன். உங்கள் கவனத்தில் ஒரு பகுதியை உங்கள் உடலில் உள்ள சக்திக்களத்தில் வையுங்கள். அதாவது உள்ளிருந்து உங்கள் உடலை உணர்வது என்றுகூடச் சொல்லலாம். இவ்வாறு நீங்கள் காட்டும் சுதாரிப்பு

இப்பொழுதில் உங்களைத் தக்க வைக்கிறது. இப்பொழுதில் நிலை நிறுத்துகிறது

உங்கள் கண்ணுக்குப் புலப்படும் மற்றும் தொடமுடியுமான உங்கள் உடல் உங்களை இயல்புநிலைக்கு அழைத்துச் செல்லாது. ஆனால் வெளியில் தெளிவாகத் தெரியும் உங்கள் உடல் ஒரு வெளி ஓடு போன்றது. அது உங்களது ஆழமான உண்மையினைத் திரித்துக் கூறுவது போன்று உள்ளது. ஆனால் உங்கள் இயல்புநிலையுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளும்போது அந்த ஆழமான உண்மை ஒவ்வொரு நொடியும் உள் உடம்பாகத் தெரிகிறது. அதாவது உங்களை இயக்கும் இயற்கை நிலையாக இருக்கிறது .அதனால் ''உடலில் குடியிருத்தல்'' என்றால் உடலை உள்ளிருந்து உணர்வது, உள்ளிருந்து உயிரை உணர்வது, மேலும் வெளியிலுள்ள வடிவைக் கடந்து உணர்வது எனலாம்.

உங்கள் மனது உங்களை ஆட்கொண்ட நிலையில் உங்கள் இயல்புத்தன்மையைத் துண்டித்து விடுகிறது. இது நேர்ந்தபொழுது-- சிலருக்குத் தொடர்ந்து நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கிறது--- நீங்கள் உங்கள் உடலில் இருப்பதில்லை. உங்களது சுதாரிப்பு அனைத்தையும் அது எடுத்துக் கொண்டு அதை மனதின் சுமையாகக் குவித்து விடுகிறது. நீங்கள் நினைப்பதை நிறுத்த முடியாது.

இயல்பு நிலையை நீங்கள் சுதாரிக்க வேண்டினால் உங்களது சுதாரிப்பை மனதிலிருந்து உங்களுள் கொண்டு வாருங்கள். உங்களது ஆன்மீகப் பயணத்தில் இது ஒரு முக்கியமான வேலை. உங்களது சுதாரிப்பு பயனற்ற வழக்கமான நினைவுகளிலிருந்து விடுதலையாகிவிடும். இதை எளிதில் கொண்டு வரும் வழி என்ன வென்றால் உங்களது கவனிப்பை எண்ணங்களிலிருந்து நீக்கி உங்கள் உடலினுள் அந்தக் கவனத்தைக் கொண்டு வாருங்கள். இயல்பு நிலை, ஒரு சக்திக்களமாக இருந்து நீங்கள் உடல் என்று கொள்ளுகின்றதற்கு உயிர் கொடுப்பதை உணரலாம்.

உள்ளுடலுடன் இணைத்துக் கொள்ளுதல்.

இப்பொழுது இதை முயலுங்கள். இந்தப் பயிற்சியை எடுத்துக் கொள்ள உங்கள் கண்களை மூடிக் கொள்ளுதல் உபயோகமாக

இருக்கும். அதன்பின் உடலினுள் இயல்பாக இருத்தல் இயற்கையானதாகவும் எளிதானதாகவும் மாறிவிடும்.

உங்கள் கவனத்தை உடலினுள் செலுத்துங்கள். உள்ளிருந்து உணருங்கள். உயிர் இருக்கிறதா? உங்கள் கை. கால், பாதம், வயிறு, மார்பு இவற்றிலெல்லாம் உயிர் இருக்கிறதா?

உங்கள் உடல்முழுவதும் ஒரு சன்னமான சக்திக்களம் பரவி, அதன் உயிர் ஓட்டத்தை எல்லா உறுப்புகளுக்கும், எல்லா செல்களுக்கும் வழங்குவதை உணர்கிறீர்களா? எல்லாப் பகுதிகளிலும் அவை ஒரே சமயம் ஒரே சக்திக்களமாய் இருப்பதை உணர்கிறீர்களா?

உங்கள் கவனத்தை உங்கள் உள் உடலில் கொஞ்ச நேரம் தொடர்ந்து செலுத்துங்கள். அதைப்பற்றி நினைக்கத் தொடங்காதீர்கள். உணருங்கள்.

கவனத்தைச் செலுத்தச் செலுத்த இந்த உணர்வு தெளிவாகவும் வலுவாகவும் தோன்றும். எல்லா செல்களும் மிகவும் உயிர்ப்புடன் இருப்பதாய்த் தோன்றும். நீங்கள் மிகவும் கூர்மையாகப் பார்க்கக்கூடியவராக இருந்தால் உங்கள் உருவம் லேசாக ஒளிர்வதை உணரலாம். இது தற்காலிகமாக உதவினாலும் உங்கள் உருவத்தைவிட உணர்வில் அதிகம் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் உருவம் எவ்வளவு அழகாகவோ, சக்தி வாய்ந்ததாகவோ மாறிய போதும் அவை உருவம் சார்ந்ததாக இருப்பதால் அதிகம் இதில் கருத்துச் செலுத்துவதில் பலன் இருக்காது.

l

உடலுக்குள் ஆழமாக நுழைதல்

உடலுள் ஆழமாக நுழைய இந்த யோகாவைச் செய்து பாருங்கள். இதற்கு அதிக நேரம் தேவையில்லை. பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிட கடிகார நேரம் போதுமானது.

பிறரின் தலையீடு மற்றும் தொலைபேசியின் தலையீடு இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். நாற்காலியில் நேராக அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். இது நல்ல கவனத்தை அளிக்கும். இல்லாவிட்டால்

ஏதாவது உங்களுக்குப் பிடித்தமான யோகாசன நிலையைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உடல் தளர்வாக இருக்கட்டும். கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். சுவாசம் ஆழமானதாக இருக்கட்டும். சுவாசத்தை அடிவயிறுவரை உணருங்கள். ஒவ்வொரு சுவாசத்திலும் வயிறு விரிவடைதலையும், சுருங்குதலையும் கவனியுங்கள்.

பின்னர் உடலின் முழுச்சக்திக்களத்தையும் உணருங்கள். உணருங்கள் நினைக்காதீர்கள். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் மனதிலிருந்து இயற்கையான இயல்புநிலைக்கு உடல் மூலம் வருகிறீர்கள்.

உங்களால் உள்ளுடலை தெளிவாக ஒரே சக்திக்களமாக உணர முடிந்தால் அவ்வுணர்வில் மட்டும் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். மனதில் உங்களைப் பற்றி எந்த உருவகம் பண்ணியிருந்தீர்கள் என்றாலும் அவற்றைப் போக்கிவிடுங்கள். இப்பொழுது மிச்சமிருப்பது இயற்கையான இயல்புநிலை அல்லது இயல்பு நிலையின் தன்மை. எந்த வரம்பும் இல்லாமல் உள்ளுடலை உணருகின்றீர்கள்.

உங்கள் கவனத்தை இன்னும் ஆழமாக அந்த உணர்வில் கொண்டு செல்லுங்கள். அதனுடன் இணைந்துவிடுங்கள். சக்திக்களத்துடன் ஒன்றாகிவிடுங்கள். அதனால் கவனிப்பவர்க்கும், கவனிக்கப்படுவதற்கும் எந்த இடைவெளியும் இல்லை. அதாவது உங்களுக்கும் உங்கள் உடலுக்கும் இடையில் ஏதுமில்லை. சொல்லப் போனால் வெளிஉடலும், உள்ளுடலும் ஒன்றாகி உள் உடல் என்று எதுவும் தனியாக இல்லை. உடலை ஆழமாக நோக்கி உடலைக் கடந்து விட்டீர்கள்.

இந்த இயற்கையான இயல்புநிலையில் உங்களுக்கு வசதியாக இருக்கும் வரை இருங்கள். அதன்பிறகு உங்கள் பௌதீக உடல், உங்கள் சுவாசம், உங்கள் உணர்வுகள் ஆகியவற்றிற்கு வாருங்கள். பிறகு கண்களைத் திறவுங்கள். சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையை அவ்வுணர்வுடனே பாருங்கள். அதாவது மனதில் எந்தப் பெயரையும் எதற்கும் சூட்டாமல் பாருங்கள். உடன் உங்கள் உள்ளுடலை உணர்ந்த படியே இருங்கள்.

அந்த உருவமற்ற எல்லையைத் தொடுதல் விடுதலை அளிக்க வல்லது. உருவத்தை நீங்கள் என்று கொள்வதிலிருந்தும், உருவத்தினிடம் உள்ள பற்றையும் போக்குகிறது. இதனை அளப்பரிய, கண்ணுக்குத் தெரியாத மூலாதாரம் என்று சொல்லலாம். எல்லாற்றிற்கும் மூலம். எல்லா உயிருள்ளும் உள்ள இயல்புநிலை. இது ஒரு நிசப்தம், அமைதி, சந்தோஷம் மற்றும் அடர்ந்த உயிரோட்டம். நீங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருக்கும் பொழுது மூலத்திலிருந்து வரும் ஒளி ஊடுருவும் தன்மை உடையவர்களாக இருக்கிறீர்கள். அந்த ஒளியும் நீங்களும் வேறில்லை என்று நீங்கள் ஆகிறீர்கள். உங்களின் சாரத்தை நிர்ணயிப்பதும் இதுவே.

உங்களது ஞானத்தெளிவு அதாவது இயற்கையான இயல்பு வெளியில் கருத்தைச் செலுத்தும்போது மனதும் உலகமும் உண்டாகிறது. அது உள்ளே கருத்தைச் செலுத்தும்போது மூலத்திடம் திரும்பிவிடுகிறது.

இந்த உலகிற்கு ஞானத்தெளிவு திரும்பும்போது நீங்கள் உருவைப் பெறுகிறீர்கள். அதைத் தற்காலிகமாக இழக்கிறீர்கள். உங்களுக்கு ஒரு பெயர், வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை, கடந்த காலம், வருங்காலம் கிடைக்கிறது. ஆனால் நீங்கள் அதே ஆளாக இருப்பதில்லை. உங்களுள் ஒரு உண்மையைப் பார்க்கிறீர்கள் அது இந்த உலகம் சம்பந்தப்பட்டது இல்லை. ஆனபோதிலும் உலகத்தினின்றும் வேறுபட்டது இல்லை. அதாவது உங்களிட மிருந்து வேறுபட்டது இல்லை என்பது போன்றது..

இப்பொழுது உங்களது ஆன்மீகப் பழக்கம்:

உங்கள் வாழ்க்கை என்று வரும்பொழுது வெளி உலகில் மற்றும் மனதில் 100 விழுக்காடு கருத்துச் செலுத்தாதீர்கள். உங்களுக்கென்று கொஞ்சம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களது தினசரி அலுவலில் ஈடுபடும்பொழுது, அல்லது ஓர் உறவில் ஈடுபடும்பொழுது அல்லது இயற்கையுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளும்பொழுது உள்ளுடலை உணருங்கள். அந்த அழகான நுழைவாயிலைத் திறந்தே வைத்திருங்கள்.

அளப்பரிய மூலத்தினைச் சுதாரிப்பில் கொண்டு உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் இருக்கலாம். ஓர் அமைதி உங்களின் பின்னணியில் எது நடந்தபோதும் இருந்து கொண்டிருக்கும். அளப்பரியதனையும், அளப்பரியக்கூடியதையும் இணைக்கும் பாலமாக இருப்பீர்கள்.

இவ்வாறு மூலத்துடன் இணைத்துக் கொள்ளும் தன்மையினை ஞானஉதயம் என்கின்றனர்.

உங்களுள் ஆழமாக வேர்விடுங்கள்.

திறவுகோல் என்னவென்றால் நீங்கள் எப்பொழுதும் உங்கள் உள்ளுடலுடன் இணைந்திருப்பதுதான். அதாவது அதை எப்பொழுதும் உணர்வது. இது மிகவும் ஆழமாகி உங்கள் வாழ்வை மாற்றிவிடும்.

ஒரு விளக்கில் டிம்மர் சுவிட்ச் பொருத்தியிருந்தால் அதை அதிகரிக்கும்பொழுது விளக்கின் வெளிச்சமும் அதிகரிப்பதுபோல், அதிக சுதாரிப்பைக் கொடுக்கக் கொடுக்க அதன் அலைவரிசை அதிகமாகும். அந்த நிலையில் எதிர் மறை உங்களுள் புகுந்து கேடு விளைவிக்காது. இந்த மாதிரி அதிக அலை வரிசைகள் உள்ள சூழ்நிலைகளுடன் நீங்கள் உங்களை இணைத்துக் கொள்ளத் தொடங்குவீர்கள்.

உங்கள் உடலில் எவ்வளவிற்கெவ்வளவு கவனம் கொள்கிறீர்களோ அவ்வளவிற்கவ்வளவு இப்பொழுதில் நிலைத்து இருப்பீர்கள். நீங்கள் வெளி உலகில் உங்களை இழக்க மாட்டீர்கள். நீங்கள் உங்கள் மனதில் உங்களை இழக்க மாட்டீர்கள். எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், பயங்கள், விருப்பங்கள் இவை அனைத்தும் ஓரளவிற்கு இருந்தபோதிலும் அவை உங்களை ஆட்கொள்ளாது.

உங்கள் கவனம் இந்த நொடி எங்கிருக்கிறது என்று கவனியுங்கள். நீங்கள் என்னைக் கவனித்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள் அல்லது எனது வார்த்தைகளைப் படித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அது உங்களது கவனத்துக்குள்ளாகிறது. ஆனாலும் உங்களைச்சுற்றி இருக்கும் மற்றவர்களையும் உணர்கிறீர்கள். அதைத் தவிரவும் ஏதாவது காதில் விழுவது அல்லது படிப்பதை விமர்சித்து சில எண்ணங்கள் எழும்.

ஆனபோதிலும் அவை உங்கள் கருத்தைக் கவரவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. உங்கள் உள்ளுடலுடன் இயல்பாகத் தொடர்பு கொள்ள உங்களால் இயலுகிறதா என்று பாருங்கள். ஓரளவு கவனத்தை உங்களுள் வைத்திருங்கள். எல்லாக் கவனமும் சென்றுவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் முழு உடலையும் சக்திக்களமாக உள்ளிருந்து நோக்குங்கள். அதாவது நீங்கள் உங்கள் முழுஉடலுடன் கவனிப்பது அல்லது படிப்பது போன்றது. இதைத் தொடர்ந்து பயிற்சியாக இன்று முழுவதும் மற்றும் ஒரு வாரத்திற்குச் செய்யுங்கள்.

உங்களின் எல்லா கவனிப்புகளையும் மனதிலும், வெளியிலும் விட்டுவிடாதீர்கள்.

நீங்கள் உங்கள் வேலையில் முழுக் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். முடியும்போதெல்லாம் உள்ளுடம்பில் கவனம் இருக்கட்டும். உங்களுள் வேர்விட்டதுபோல் ஆழமாக இருங்கள். அதன்பிறகு உங்கள் சுதாரிப்பின் நிலை எவ்வாறு உள்ளது மற்றும் நீங்கள் செய்யும் செயலின் தரம் எவ்வாறு உள்ளது என்று கவனியுங்கள்.

நான் சொல்வதை ஒத்துக் கொள்ளவோ, புறந்தள்ளவோ வேண்டாம். சோதித்துப் பாருங்கள்.

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகமாக்குதல்.

எப்பொழுதாவது உங்கள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கத் தேவைப்பட்டால் உதவும் சாதாரண மற்றும் சக்திவாய்ந்த ஒரு தியானத்தைக் கூறுகிறேன். வியாதி தோன்ற ஆரம்பிக்கும் பொழுதே அதை உபயோகப்படுத்தினால் நல்ல பலன் இருக்கும். இல்லாவிட்டாலும் வியாதிவந்த பின்னர்கூட உபயோகப் படுத்தலாம். ஆனால் அதிகத் தடவை அதிக கவனத்துடன் செய்ய வேண்டும்..

இது உங்கள் சக்திக்களத்தினுள் எந்த எதிர்மறைகளும் நுழையாமல் பார்த்துக் கொள்ளும். இது ஒவ்வொரு நொடியும் உடலினுள் செல்லும் தியானம் ஆகாது. இதன்பலன் தற்காலிக மானது. படியுங்கள்.

ஒவ்வொரு இரவும் தூங்குவதற்கு முன் அல்லது காலையில் எழுந்தவுடன் அதாவது மனது தெளிவாக இருக்கும்பொழுது உங்கள் உடலை சுதாரிப்பால் நிரப்புங்கள். கண்களை மூடிக் கொண்டு சாவதானமாக மல்லாக்கப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். முதலில் கை, கால், வயிறு, மார்பு, முகம் தலை என கவனித்துக் கொண்டே வாருங்கள். அப்பொழுது அப்பகுதிகளில் உள்ள உயிரோட்டத்தை சிரத்தையுடன் கவனியுங்கள். ஒவ்வொரு பகுதியிலும் பதினைந்து நொடிகளாவது கவனியுங்கள்.

பிறகு உங்கள் கவனம் ஓர் அலைபோல உடல் முழுவதும் சில தடவைகள் பாதத்திலிருந்து தலைக்கும், தலையிலிருந்து பாதத்திற்கும் சென்று வரட்டும். அதற்கு ஒரு நிமிடம்தான் பிடிக்கும். அதன்பிறகு உங்கள் உள்ளுடல் முழுவதையும் ஒரே சக்திக்களமாக உணருங்கள். அந்த உணர்வைச் சில நிமிடங்களுக்குத் தக்க வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் ஒவ்வொரு நாடி நரம்பிலும் இயற்கையான இயல்புநிலையில் இருங்கள்.

உங்கள் மனது அப்பொழுதிற்கப்பொழுது உங்கள் கவனத்தைக் கவர்வதில் வென்று உங்களை ஏதோ நினைவில் மூழ்கடிக்கப் பார்த்தாலும் பொருட்படுத்தாதீர்கள். அதை உணரும் தருணம் உள் உடலுக்குத் திரும்பிவிடுங்கள்.

ໂ

மனதைப் பயன்படுத்துதல்.

எதாவது ஒரு காரணத்திற்காக மனதைப் பயன்படுத்த வேண்டியிருந்தால் உடலுடன் சேர்த்துப் பயன்படுத்துங்கள். எண்ணங்கள் இல்லாமல் மனதை வைத்துக் கொண்டால்தான் புதுமையான கருத்துகள் உதயமாகும். மேலும் அந்நிலை அடைய சுலபமான வழி உடல் மூலம் நுழைதல் ஆகும்.

ஒரு பதில், ஒரு தீர்வு, ஒரு சிந்தனை தேவைப்பட்டால் எண்ணுவதை விட்டுவிட்டு உங்கள் உள்ளே சக்திக்களத்தில் நுழைந்துவிடுங்கள். நிசப்தத்தை உணருங்கள்.

நீங்கள் மீண்டும் நினைக்கத் தொடங்கும்போது மலர்ச்சியாகவும் இருக்கும், புதுச் சிந்தனைகள் தோன்றவும் செய்யும். எதையாவது யோசிக்க நேர்ந்தால் எண்ணம் மற்றும் எண்ணமற்ற நிலைக்கு அதாவது நிசப்தம் அல்லது உள்ளே கவனித்தலுக்கு சில மணித்துளிகளுக்கு இடையே அல்லது எண்ணங்களுக்கிடையே செல்லுங்கள்.

நாம் தாராளமாகச் செல்லலாம்: மூளையால் மட்டும் யோசிக்காதீர்கள். முழு உடலுடனும் யோசியுங்கள்.

ໂ

சுவாசம் உங்களை உடலுள் அழைத்துச் செல்லட்டும்.

எப்பொழுதாவது உள்ளுடலுடன் தொடர்பு கொள்ளச் சிரமமாக இருந்தால் முதலில் உங்கள் சுவாசத்தில் கருத்தைச் செலுத்துவது சுலபமானது. சுதாரிப்பான.

சுவாசம் அதாவது சுவாசத்தைக் கவனிப்பது மிகவும் சக்தி வாய்ந்த எதுவும்,

விஞ்சமுடியாத தியானமாகும். அது மெதுவாக உங்கள் உடலுடன் தொடர்பு கொள்ள உதவுவதாகும். சுவாசம் எவ்வாறு உட்செல்கிறது மற்றும் வெளிச் செல்கிறது என்று கவனியுங்கள். உங்கள் வயிறு சுவாசத்தின்போது விரிவடைவதையும் சுருங்குவதையும் கவனியுங்கள்.

அதைச் சுலபமாக மனத்திரையில் கொணரமுடிந்தால் கண்களை மூடுங்கள். உங்களைச் சுற்றி ஒளி வெள்ளம் இருப்பதாய் உணருங்கள்--- கடல் போல் ஞானத் தெளிவு. நீங்கள் அந்த ஒளியில் சுவாசம் எடுங்கள். அந்த ஒளி உங்கள் உடலை நிரப்பி உங்கள் நாடி நரம்பெல்லாம் அவ்வொளி பரவட்டும்.

மெதுவாக உங்கள் உணர்வுகளைக் கவனியுங்கள். நீங்கள் இப்பொழுது உங்கள் உடலில் இருக்கிறீர்கள். எதிலும் உங்களை இணைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். இப்பொழுதின் சக்தியைப் பெற்று விட்டீர்கள்.

ໂ

பகுதி 2

உறவுகள், ஆன்மீகப் பழக்கமாக
அன்பு இயல்புநிலையின் தன்மை
உங்களின் அன்பு வெளியில் இல்லை,
ஆழத்தினில் உங்களுள் உள்ளது.
அதை உங்களால் இழக்க முடியாது
மேலும், உங்களைவிட்டுப் போகவும் செய்யாது.
இது வெளியே வேறு ஒரு உடலை நம்பி இருக்கவில்லை.
மற்றும் வேறு எந்த வடிவத்தையும் நம்பி இருக்கவில்லை.

6. மனவலியைக் கரைத்தல்

மனிதர்களின் வலிகளில் பெரும்பான்மையான வலிகள் தேவையற்றவை. நீங்கள் கவனிக்கத் தவறிய உங்கள் மனதுடன் நீங்கள் வாழும்வரை அவை நீங்களே உருவாக்கிக் கொண்டவை. இப்பொழுதில் உள்ள வலிகள் ஏதோ ஒருவகையில், எதையோ நீங்கள் ஒத்துக் கொள்ளாதவை. ஏதோ ஒரு வகையில் உங்களை அறியாமல் எதையோ நீங்கள் எதிர்ப்பது.

உங்களை அறியாமல் எதையோ நீங்கள் எதிர்ப்பது ஏதோ வகையில் நீங்கள் எடை போட்டதாக இருக்கும். உணர்வைப் பொறுத்தவரையில் ஓர் எதிர்மறையான உணர்வு. வலியின் தீவிரமானது எவ்வளவிற்கெவ்வளவு இப்பொழுதை எதிர்க்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தது. அதாவது எவ்வளவிற்கெவ்வளவு உங்கள் மனதை நீங்கள் என்று கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தது. மனது எப்பொழுதுமே இப்பொழுதை ஒத்துக் கொள்வதில்லை. மாறாக அதிலிருந்து தப்பிக்கவே விரும்பும்.

வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதென்றால் உங்கள் மனதை எவ்வளவிற்கெவ்வளவு நீங்கள் என்று கொள்கிறீர்களோ, அவ்வளவிற்கவ்வளவு கஷ்டப்படுவீர்கள். இல்லாவிட்டால் இவ்வாறு கூடக் கூறலாம்: **'நவ்'** என்னும் இப்பொழுதை எவ்வளவு மதிக்கிறீர்களோ மற்றும் ஒத்துக் கொள்கிறீர்களோ, அவ்வளவு தூரத்திற்கு கஷ்டத்திலிருந்து விலகிவிடுவீர்கள் மற்றும் உள்மனதிலிருந்தும் விடுதலை அடைந்து விடுவீர்கள்.

எல்லா ஆன்மீக உபதேசங்களும் வலியை மாயை என்று கூறுகின்றன. அது உண்மை. கேள்வி இதுதான்: இது உங்களுக்கு உண்மையா? ஒரு நம்பிக்கையை உண்மை என்று சொல்லிவிட

முடியாது. வாழ்க்கை முழுவதும் வலி மாயைதான் என்று சொல்லிக் கொண்டு அதைத் தொடர்ந்து அனுபவிக்கப் போகிறீர்களா? அவ்வாறு சொல்வது வலியிலிருந்து உங்களை விலக்கிவிடுகிறதா? இங்கு நமது பொறுப்பு என்னவென்றால் எவ்வாறு அந்த உண்மையை நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் உணருகிறீர்கள் என்பதுதான்--- உங்கள் அனுபவத்தில் அதை உண்மை என்று உணர்வதுதான்.

மனதை நீங்களாகக் கொள்ளும் வரை அதாவது ஆன்மீகத்தின் படி நீங்கள் சுதாரிப்பற்ற நிலையில் இருக்கும்வரை, வலி என்பது தவிர்க்க இயலாதது.

உணர்ச்சிகளால் உண்டாகும் வலியே உடலில் வலியும் வியாதியும் ஏற்படக் காரணமாக இருப்பதால் நான் இங்கு பெரும்பாலும் உணர்ச்சிகளால் ஏற்படும் வலியைப் பற்றிக் கூறுகிறேன். வெறுப்பு, கோபம், சுயபச்சாதாபம், குற்ற உணர்ச்சி, சோகம், பொறாமை மற்றும் சின்ன அசௌகரியம் எல்லாமே வலிதான். எல்லா சந்தோஷங்களும் மற்றும்,

அதிக உணர்வைக் கொடுக்கக் கூடியனவும், அவற்றினுள் துன்பத்தின் விதையைக் கொண்டிருக்கும். அது சமயம் பார்த்து வெளிவரும்.

யாராக இருந்தாலும் அவர்கள் போதைப் பொருள் உட்கொள்ளுபவராக இருந்தால்கூட, தாங்கள் அடையும் உச்சநிலைக்குப் பிறகு ஒரு தாழ்வான நிலையை அதாவது சந்தோஷம் துக்கமாக மாறுவதை உணர்வார்கள். பல மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கை அனுபவத்திலிருந்து மிகவும் நெருக்கமாக இருந்த உறவு சந்தோஷம் தந்ததிலிருந்து மாறி வெகு சீக்கிரமே சோகம் தருவதாக மாறுவதை உணர்வார்கள். உயரத்திலிருந்து பார்க்கும் போது நேர்மறை என்றும் எதிர்மறை என்றும் மையம் கொண்டவை ஒரே நாணயத்தின் இருபக்கம் போன்றவை. மற்றும் அவை மனதின் நான் என்று கொண்ட உள்மனநிலையின் வலிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை.

வலிகளில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன. இப்பொழுது ஏற்படும் வலி மற்றும் எப்பொழுதோ ஏற்பட்ட வலி - மனதில் நிலைத்து இருப்பது.

நீங்கள் இப்பொழுதின் சக்தியை அனுபவிக்காதவரை எல்லா உணர்வுபூர்வமான வலிகளும் உங்களிடம் ஒரு மிச்சமான வலியாகத் தங்கிவிடும். அது ஏற்கனவே உள்ள பழைய வலியுடன் கலந்து உங்கள் உடலிலும், மனதிலும் தேங்கிவிடுகிறது. நீங்கள் பிறந்து வளர்ந்திருக்கும் இவ்வுலகில் நீங்கள் சிறு குழந்தையாக இருக்கும்பொழுது பெற்ற வலிகளும் அதனுடன் சேர்ந்து கொள்ளும்.

இவ்வாறு சேர்ந்த எதிர்மறைச் சக்திக்களம் உங்கள் மனதையும், உடலையும் ஆக்கிரமித்துக் கொள்கிறது. தன்னிச்சையாகச் செயல்படக்கூடிய கண்ணுக்குத் தெரியாத சக்தி அது என்று நினைத்தீர்கள் என்றால் நீங்கள் உண்மைக்கு வெகு அருகில் இருக்கிறீர்கள். அது உணர்வுபூர்வமான வலிஉடல்.

அது இரண்டு பரிமாணங்களில் செயல்படுகிறது. ஒன்று தீவிரமாக. மற்றொன்று பதுங்கிய நிலையில். ஒரு மனவலி 90 விழுக்காடு பதுங்கிய நிலையில் இருக்கலாம். சோகமான சிலர் மனவலியிலேயே வாழ்நாள் முழுதும் வாழ்கின்றனர். சிலர் அதைச் சில சமயங்களில் மட்டும் அதாவது ஆழமான உறவுகளில் மற்றும் கடந்த காலத்தில் அனுபவித்த இழப்பு, நிராகரிப்பு, உடல் ரீதியான அல்லது மன ரீதியான வருத்தம் போன்றவற்றால் உணர்கின்றனர்.

எது வேண்டுமானாலும் அதைத் தூண்டிவிடலாம். குறிப்பாக கடந்த காலக் கொடுமைகளின் அலைவரிசையில் ஏதோ ஒன்று நடக்கும் பொழுது அது தூண்டிவிடக்கூடும். மனவலி வெளிவரத் துடித்துக் கொண்டிருக்கும் நிலையில் ஒரு எண்ணமோ அல்லது நெருங்கியவர்கள் அவர்களுக்கே தெரியாமல், சொல்லும் சில வார்த்தைகளோ அதைத் தூண்டிவிட்டுவிடும்.

மனவலியை நான் என்று கொள்வதிலிருந்து விடுதலை.

மனவலி அதனை நேரிடையாகக் கவனிக்க, என்னவென்று பார்க்க உங்களை அனுமதிக்காது. எந்த நொடியில் அதைக் கவனிக்கிறீர் களோ. அதை அதாவது அந்த சக்திக்களத்தை உங்களுள் பார்க்கிறீர் களோ, கருத்துச் செலுத்துகிறீர்களோ அந்த நொடியே அதை நீங்களாகக் கொள்வது போய்விடும்.

உயர்ந்த நிலையில் ஞானத் தெளிவு வந்துவிடும். அதைத்தான் இயற்கையான இயல்பு நிலை என்கிறேன். நீங்கள் இப்பொழுது மனவலியைப் பார்வையிடும் சாட்சி போன்றவர். அதாவது அது நீங்கள் என்று நம்ப வைப்பது நடக்காது. மேலும் உங்கள் மூலம் சக்தி பெறவும் முடியாது. நீங்கள் உங்களது, உங்கள் உள்ளே உறையும் சக்தியைக் கண்டுபிடித்துவிட்டீர்கள். 'நவ்' எனப்படும் இப்பொழுதின் சக்தியைப் பெற வழி வகுத்துவிட்டீர்கள்.

சில மனவலிகள் அவ்வளவாகக் கேடுவிளைவிக்கக் கூடியவை இல்லை. ஒரு உதாரணத்திற்குச் சொல்வதென்றால், குழந்தையின் கேவலைக் குறிப்பிடலாம். மற்றவை கொடுமையானவை. அழிவை உண்டாக்கும் அரக்கர்கள். சில உடல் ரீதியாகக் கொடுமையானவை. சில உணர்வு ரீதியாகக் கொடுமையானவை. சில உங்களுக்கருகில் உள்ளோரையோ, உங்களைச் சார்ந்தோரையோ பாதிக்கக் கூடியவை. சில உங்களை, அதாவது மனவலியைத் தக்க வைத்துள்ளோரைப் பாதிக்கக் கூடியவை. எண்ணங்கள் எதிர்மறையாக மாறி அது கொண்டுள்ளோரையே அழித்து, வியாதிகளையும், விபத்துக்களையும் ஏற்படுத்திவிடுகிறது. சில மனவலிகள் மனவலி கொண்டுள்ளோரைத் தற்கொலை செய்து கொள்ள வைத்துவிடும்.

நீங்கள் அறிந்த ஒரு மனிதரிடம் இந்தக் கொடுமையான ஜந்து இருப்பது தெரிந்தால், உங்களுக்கு அதிர்ச்சியாக இருக்கும். அதைப் பிறரிடம் காண்பதைவிட முக்கியம் உங்களிடம் இருக்கிறதா என்று உணர்வது. ஏதாவது சந்தோஷமின்மையின் சுவடு உங்களுள் இருக்கிறதா எனறு பாருங்கள். அது மனவலியின் உதயம். அது எரிச்சல், பொறுமையின்மை, சோகமான மனநிலை, துன்புறுத்தும் ஆசை, கோபம், சோகம், உறவில் ஒரு நாடகத்தை விரும்புதல்,

போன்ற உருவை எடுத்துக் கொண்டுவரும். அது அதன் உறங்கிய நிலையிலிருந்து வெளிவரும்போதே பிடித்துவிடுங்கள்.

எல்லாவற்றையும்போல மனவலியும் வாழத்தான் நினைக்கும். அதை நீங்கள் என்று உங்களை அறியாமல் அடையாளம் கொள்ளும் வரை வாழும். அது பின்னர்

எழுந்து, உங்களை ஆட்கொண்டு, நீங்கள் என்றாகி, உங்களில் வாழத் தொடங்கிவிடும்.

அதற்கு "உணவு" உங்கள் மூலம் கிடைக்கிறது. தனக்குச் சக்தி கிடைக்கும் அலைவரிசையில் உள்ள எந்த அனுபவத்திலிருந்தும் அதாவது கோபம், கெடுக்கும் புத்தி, வெறுப்பு, சோகம், உணர்ச்சி வசப்பட்ட நாடகம், நோய் போன்ற எந்த வடிவிலிருந்தும் சக்தி பெறும். அதனால் மனவலி உங்களை ஆட்கொண்ட பிறகு அது தனது சக்திக்குத் தேவைப்படக்கூடிய அலைவரிசையில் உள்ளவற்றைத் தன் தீனி ஆக்குவதற்காக ஒரு சூழ்நிலையை உங்கள் வாழ்க்கையில் உருவாக்கும். வலி மட்டுமே வலிக்குத் தீனி ஆகும். சந்தோஷம் தீனி ஆகாது. வலி சந்தோஷத்தைப் பொறுத்துக் கொள்ளாது.

வலி உங்களை ஆட்கொண்டுவிட்டால் உங்களுக்கு வலிதான் தேவைப்படும்.

நீங்கள் பலி ஆகிவிடுவீர்கள். அல்லது கேடுவிளைவிப்பவர் ஆவீர்கள். அதாவது வலியைக் கொடுப்பீர்கள் அல்லது வலியை அனுபவிப்பீர்கள் அல்லது இரண்டும் ஆவீர்கள். இது இரண்டிலும் வித்தியாசம் ஒன்றும் அதிகமில்லை. நீங்கள் இந்நிலையைச் சுதாரிக்க மாட்டீர்கள். மேலும் வலி வேண்டாம் என்றுதான் சொல்வீர்கள். உங்களைக் கவனமாகப் பார்த்தால், அதாவது உங்களது எண்ணங்களையும் செயல்களையும் ஆராய்ந்தால், அவை வலியை உங்களிலும், பிறரிலும் தக்க வைத்துக் கொள்ளும் விதமாக அமைந்திருக்கும். நீங்கள் உள்ளபடியே சுதாரிப்பாக இருந்தால் இந்தத் தன்மைகள் மறைந்துவிடும். ஏனென்றால் அதிக வலியை விரும்புவது பைத்தியக்காரத்தனம் மற்றும் யாரும் விவரமாக இருந்துகொண்டு, பைத்தியமாகவும் இருக்க முடியாது.

மனவலி உள்மனதால் உண்டான நிழல். உண்மையில் அது ஞானத்தெளிவின் வெளிச்சத்தைத் தாங்காது. வெளிப்பட்டு விடுமோ என்று அஞ்சும். அது உயிர் வாழ்வது.

உங்களை அறியாமல் அதை நீங்கள் என்று கொள்வதாலும் வலியை எதிர்கொள்ளப் பயப்படுவதாலும் வாழ்கிறது. வலியை நீங்கள் எதிர்கொள்ளாவிட்டாலும், ஞானத் தெளிவினைக் கொண்டுவராவிட்டாலும், திரும்பத் திரும்ப வலியை விலக்க வேண்டிவரும்

மனவலி எதிர்கொள்ள முடியாத அளவிற்கு ஒரு பூதமாகத் தோன்றினாலும், நான் உறுதியாகச் சொல்கிறேன் அது உங்கள் இப்பொழுதின் இயல்பு நிலையைத் தாங்காத அற்பமான பொய்த் தோற்றம்.

நீங்கள் உங்கள் மனவலியைப் பார்வையிடுபவராகிவிட்டால் சில காலம் மனவலி தொடர்ந்து இருக்கும். ஏமாற்றி வேறு ரூபத்தில் உங்களை அது நான் எனக் கொள்ள வைக்கும். அதை நீங்கள் என்று கொள்வது மூலம் அதற்கு நீங்கள் சக்தி அளிக்காவிட்டாலும் அதற்கு ஒரு சக்தி இருக்கும். அதாவது சக்கரங்களை நிறுத்திய பின்னரும் சிறிது நேரத்திற்குச் சுழற்சி இருக்குமல்லவா அதுபோல். இத்தருணத்தில் உடலில் வெவ்வேறு பகுதிகளில் வலியை ஏற்படுத்தும். ஆனால் அவை அதிக நேரத்திற்கு நீடிக்காது.

நிகழ் நொடிகளில் இயல்பாய் இருங்கள். சுதாரிப்புடன் இருங்கள். உங்களின் உள்ளே உள்ள இடைவெளிக்கு எப்பொழுதுமே பாதுகாவலராக இருங்கள். அந்த மனவலியைத் தனித்துப் பார்க்கும் அளவிற்கு, அதன் சக்தியை உணரும் அளவிற்கு இயற்கையான இயல்புநிலையில் இருங்கள். அதன்பின் அவை உங்கள் எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தாது.

எப்பொழுது உங்கள் எண்ணங்கள் மனவலியின் சக்திக்களத்துடன் ஒத்துப் போகிறதோ அப்பொழுதுதான் அதை நீங்கள் என்று கருதிவிடுகிறீர்கள் எண்ணங்களால் மீண்டும் தீனி இடுகிறீர்கள்.

ஓர் உதாரணத்திற்குச் சொல்வதென்றால் ஒரு கோபம் மனவலியின் சக்திக்களத்தின் அலைவரிசையில் இருக்கும்போது நீங்கள் யாராவது உங்களுக்குச் செய்தது அல்லது யாருக்காவது நீங்கள் செய்யப் போவது போன்ற கோபமான எண்ணங்களில் மூழ்கிச் சுதாரிப்பற்ற நிலையை அடைந்து விடுகிறீர்கள். அந்த மனவலி நீங்கள் என்றாகிவிடுகிறது. எங்கெல்லாம் கோபம் இருக்கிறதோ அங்கெல்லாம் வலி அடித்தளத்தில் இருக்கிறது.

அல்லது எப்பொழுதெல்லாம் மனநிலை நன்றாக இல்லையோ அப்பொழுதெல்லாம் நீங்கள் எதிர்மறையான மனநிலையில் இறங்கி எவ்வாறு வாழ்க்கை சோகமானதாக இருக்கிறது என்று எண்ணி, மனவலியுடன் ஒத்துப்போயிருக்கிறீர்கள். மேலும் நீங்கள் சுதாரிப்பற்ற நிலையை அடைந்து அந்த மனவலியின் தாக்குதலுக்குச் சுலபமாக இடம் தந்திருக்கிறீர்கள்.

சுதாரிப்பற்ற நிலை என்று சொல்வது என்னவென்றால் உணர்ச்சி வசப்படும் மாதிரிகளை அல்லது உணர்வுகளை நீங்கள் என்றே அடையாளம் கொள்வது. எண்ணங்களை எண்ணங் களுக்குப் புறத்தே நின்று, பார்வையாளராகப் பார்க்கும் தன்மை என்பதே இருக்காது.

கஷ்டங்களை ஞானத்தெளிவாக மாற்றுதல்

சுதாரிப்பான கவனிப்பு என்பது மனவலிக்கும் உங்கள் எண்ணங்களுக்கும் இடையில் மாற்றத்தை விளைவித்துவிடுகிறது. அந்த வலி சுதாரிப்பு எனும் தீக்கு எண்ணெயிடுவது போலாகிறது. அதனால் சுதாரிப்பு ஒளிருகிறது.

அந்தக் காலத்தில் வேதியியலாக உலோகத்தைத் தங்கம் ஆக்குகிறேன் என்று சொல்வார்கள் அல்லவா? அந்த மாதிரி என்று வைத்துக் கொள்ளலாம். உங்களின் பிளவுபட்ட தன்மை ஆறிவிடுகிறது. நீங்கள் மீண்டும் முழுமை அடைகிறீர்கள். அதிக வலியை விளைவித்துக் கொள்ளாத நிலைக்குப் பொறுப் பேற்கிறீர்கள்.

உங்களுக்குள்ளே உள்ள உணர்வுகளை உற்றுக் கவனியுங்கள். அது உங்கள் மனவலி. அது இருப்பதை ஒத்துக் கொள்ளுங்கள். அதைப் பற்றி எண்ணாதீர்கள்--- உங்கள் உணர்வுகளை எண்ணங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லாதீர்கள். ஒரு தீர்வு காணாதீர்கள். அலசி ஆராய்ச்சி செய்யாதீர்கள். அதைக்கொண்டு உங்களை அடையாளம் கொள்ளாதீர்கள். இப்பொழுதில் (நிகழ்வில்) இருங்கள். உங்களுள் என்ன நடக்கிறது என்பதைக் கவனிக்கும் பார்வையாளராக இருங்கள்.

நீங்கள் உணர்வுபூர்வமான வலி இருப்பதை உணர்பவர் மட்டும் அல்ல, அதை மௌனமாகக் கவனிப்பவராகவும் இருங்கள். அது தான் இப்பொழுதின் சக்தி. அதுதான் சுதாரிப்பான உங்களின் இயல்பான நிலையின் சக்தி. அதன் பின் என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள்.

மனவலியை நான் என்று அடையாளம் கொள்ளுதல்.

நான் சற்று முன் விவரித்த செயல் முறை மிகவும் சக்திவாய்ந்தது. ஆனாலும் மிகவும் சுலபமானது. இதைக் குழந்தைக்குக்கூடச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். பள்ளியில் படிக்கும் முதல்பாடமாகக் கூட வரலாம் என்று நினைக்கிறேன். உங்களுள் என்ன நடக்கிறது என்று கவனிப்பவராக இருக்க வேண்டும் என்ற அடிப்படை உண்மைகளைப் புரிந்து கொண்டீர்கள் என்றால் அதை அனுபவப் பட்டுக் கொண்டே உணர்வீர்கள்.

அதாவது உங்களிடம் மாற்றம் பெறக்கூடிய அற்புதமான கருவி இருக்கிறது.

உங்களது வலியை நான் என்று உருவகித்துக் கொள்வதிலிருந்து வெளிவரும்பொழுது எதிர்ப்பு இருக்காது என்று சொல்வதற் கில்லை. குறிப்பாக உங்கள் மனவலியை நீங்கள் உங்கள் வாழ்வின் பெரும் பகுதியில் கொண்டு இருந்தால், மேலும் நீங்கள் என்பதே இந்த மனவலியால் பின்னப்பட்டிருந்தால் இவ்வாறு வெளி வருவதில் எதிர்ப்பு இருக்கும். அது எதைச் சொல்கிறது என்றால் உங்கள் மனவலியிலிருந்து நீங்கள் ஒரு துக்கமான ஆள் என்று

கொண்டு, இந்த மனம் புனைந்த ''நான்'' தான் நீங்கள் என்று கொண்டு விடுகிறீர்கள். அந்த நிலையில் நீங்கள் கொண்டுள்ள அந்த உருவகத்தை இழப்பதற்கு உங்களை அறியாமல் தடை தோன்றுகிறது. வேறு வார்த்தையில் சொல்வதென்றால் நீங்கள் மனவலியில் இருப்பீர்கள். தெரியாத ஒன்றில் குதிப்பதைவிட, பழக்கமான ஒன்றில் இருப்பது பாதுகாவலாகத் தோன்றிவிடும். இது உங்களில் இருந்தால் உங்களில் உள்ள தடையைக் கவனியுங்கள்.

உங்கள்வலியில் உங்களுக்குள்ள ஈடுபாட்டைக் கவனியுங்கள். மிகவும் விழிப்புடன் இருங்கள்.சோகமாக உள்ளதில் உங்களுக் குள்ள விசித்திரமான ஈடுபாட்டைக் கவனியுங்கள். அதை நினைப் பதற்கும் அதில் இருப்பதற்கும் உங்களில் உள்ள ஆதங்கத்தை உணருங்கள். அதைச் சுதாரிப்பு நிலைக்குக் கொண்டுவந்தால் அந்தத் தடை நீங்கிவிடும். அதன்பின் உங்கள் கவனிப்பை வலியுடலினுள் கொண்டுவாருங்கள். மற்றும் அதனுள் நீங்கள் இயல்பு நிலையில் இருந்துகொண்டிருக்கும் பார்வையாளராக இருங்கள். உங்களுள் பெரிய மாற்றம் நிகழ்வதைக் கவனியுங்கள்.

இதை நீங்கள் மட்டும் தான் செய்ய முடியும். உங்களுக்காக வேறு யாரும் செய்ய முடியாது. மிகவும் சுதாரிப்புடன் இருக்கும் ஒருவருடன் உங்கள் பழக்கம் இருந்தால் அது உங்கள் மாற்றத்தைத் துரிதப்படுத்தும். அதாவது இயற்கையான இயல்புநிலையுடன் இருப்பவருடன் நீங்களும் இருந்தால் நீங்கள் எளிதில் பிரகாசித்துவிடுவீர்கள்.

எரியப் போகிற விறகை ஏற்கனவே எரிந்து கொண்டிருக்கும் விறகிற்கு அருகில் வைத்தால் நன்கு எரியும். அவ்வமயம் அவ் விறகுகளைப் பிரித்த போதிலும் பிரகாசம் குன்றுவதில்லை. அதே நெருப்புதான். அந்த மாதிரியான நெருப்பாக இருப்பதுதான் ஆன்மீகம் போதிப்பவர்களின் கடமையாகிறது. உளவியலான ஆலோசகர்களும் உங்களுடன் பணியாற்றும்பொழுது வெகுவாக இயற்கையான இயல்பு நிலையுடன் இருந்தால் பயன்விளைப்பதாக இருக்கும்.

முக்கியமாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது இதுதான். உங்களின் மனவலி மூலம் உங்களை நீங்கள் என்று அடையாளம் கொள்ளும் வரை அதிலிருந்து நீங்கள் விடுதலை அடைய முடியாது. நீங்கள் யார் என்பதில் ஒருபகுதி உங்கள் உணர்வுகளில் இருக்கும் பட்சத்தில் நீங்கள் உங்களை அறியாமல் எதிர்ப்பீர்கள் அல்லது உங்களின் ஒவ்வொரு முயற்சியையும் செய்ய விடாமல் அது நாச வேலையில் இறங்கிவிடும்.

ஏன்? சுலபமான பதில்தான். உங்களைத் தக்க வைக்க அந்தவலி ஒரு முக்கியமான பங்காகி விட்டது. இது உங்களை அறியாமல் உங்களுள் நடக்கும் நிகழ்வு அதை முறியடிக்க ஒரே வழி, அதை சுதாரிப்பிற்குக் கொண்டுவருவதுதான்.

ါ

இயற்கையான இயல்புநிலையின் சக்தி.

திடீரென்று உங்கள் வலியுடன் இணைத்துக் கொண்டுள்ளீர்கள் என்று புரிந்து கொள்வது அதிர்ச்சி தருவது ஆகும். அதை உணர்ந்த மறுவினாடி நீங்கள் மனவலியில் உங்களுக்குள்ள பிடிப்பை விட்டுவிடுவீர்கள்.

மனவலி என்பது ஒரு சக்திக்களம் ஆனபோதிலும் அது, ஒரு ஜந்து உங்கள் உள்ளே உள்ள இடைவெளியை ஆக்கிரமித்துக் கொள்வது போன்றது . உங்களது உயிர்ச் சத்து உறிஞ்சப்பட்டுவிடுகிறது.

உண்மையில் ஏதோ கடந்த காலத்தில் நடந்த ஒன்றால்தான் அந்த வலியுடல் இருக்கிறது. அது கடந்த காலம் உங்களுள் இருப்பது. அதாவது நீங்கள் என்று அதைக் கொண்டுவிட்டீர்கள். கடந்த காலத்தை நீங்கள் என்று அடையாளம் கொண்டு விட்டீர்கள்.

கடந்தகாலம் சக்தி நிறைந்தது என்ற நம்பிக்கைதான் பலியான ஆளாக அடையாளம் கொள்ளப்படுகிறது. ஆனால் அது தலைகீழாகக் கொள்ளப்படுவது ஆகும். அந்த நம்பிக்கை உங்களால் நீங்களாக இருக்க முடியாததற்கும், உங்களது மனவலிக்கும் மற்றவர்கள்தான் காரணம் என்கிறது.

ஆனால் உண்மை என்னவென்றால் இப்பொழுதில்தான் சக்தி அடங்கியுள்ளது: உங்களது இயற்கையான இயல்புநிலையில் உள்ள சக்தி. அதை அறிந்தவுடன் அதாவது உங்கள் உள்ளே உள்ள இடைவெளிக்கு நீங்கள்தான் காரணம் மற்றும் வேறு ஒருவர் இல்லை என்று அறிந்ததும் கடந்த காலம் இப்பொழுதின் சக்திக்குள் வாழ்வதில்லை.

சுதாரிப்பற்ற நிலை மனவலியை உண்டாக்குகிறது. ஞானத் தெளிவு அதை ஞானத் தெளிவாக மாற்றிவிடுகிறது. செயின்ட் பால் சொல்கிறார்: ‘வெளிச்சத்தால் எல்லாப் பொருள்களும் தெரிய வருகின்றன. எது வெளிச்சத்தால் காணக் கிடைக்கிறதோ அது வெளிச்சமாகிவிடுகிறது.

எப்படி இருளை வெல்ல முடியாதோ அவ்வாறே மனவலியை வெல்ல முடியாது. அவ்வாறு செய்வது உள்ளே குழப்பத்தை உண்டு பண்ணி மேலும் வலியை ஏற்படுத்தும். அதைக் கவனிப்பது மட்டுமே போதும். அதைக் கவனிப்பது என்பது அந்த நேரத்தில் நீங்கள் ஒத்துக் கொள்ளுவதில் அது ஒரு பகுதியாகிவிடுவது.

ໃ

7. மயக்கமான உறவுகளிலிருந்து ஞானத் தெளிவான உறவுகள்.

விருப்பு வெறுப்பு உறவுகள்.

இயற்கையான இயல்புநிலையின் அலைவரிசையைச் சுதாரிப்பாக நீங்கள் புரிந்து, அதன் பயனைக் கொள்ளாவிட்டால் எல்லா உறவுகளும் குறிப்பாக மிகவும் அன்னியோன்னியமான உறவுகள் தவறாகிக் கடைசியில் சீர்குலைந்துவிடும். நீங்கள் 'காதலிக்கும்' பொழுது எல்லாமே சரியாக இருப்பதாகத் தோன்றும். ஆனால் அப்படித் தோன்றுவது போகப் போக பேச்சுவார்த்தை, கருத்து வேறுபாடு, திருப்தியின்மை, உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு மற்றும் சிலசமயங்களில் வன்முறை ஆகியவற்றால் அதன் பிடிமானத்தை இழக்கிறது.

பல காதல் உறவுகள் விரைவிலேயே நேசமும், வெறுப்பும் மாறி மாறி வரும் உறவாகிவிடுகிறது. காதல் என்பது காட்டு மிராண்டித்தனமான மோதலாகி, அன்பு முழுவதும் ஒரு ஸ்விட்சை நிறுத்தியதுபோல் நின்றுவிடுகிறது. இது சர்வ சாதாரணமானது என்று எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது.

உங்கள் உறவில் காதலும் அதற்கு எதிர்மறையான தாக்குதல் போன்ற வன்முறையும் இருந்தால் அது உள்மனத்தேவையால் எழுந்த பாசம். மற்றும் அது காதலுக்கு அடிமையாகிக் கொண்டிருப்பதைக் காதல் என்று கொண்டுவிட்டீர்கள். ஒரு சமயம் துணைவரிடம் காதல் கொண்டு மறுசமயம் வன்முறை காட்டுதல் எப்படி நடக்கும்? உண்மையான காதலுக்கு எதிர்மறை இருக்காது. உங்கள் காதலில் எதிர்மறை இருந்தால் அது காதல் இல்லை. அது முழுமை பெறுவதற்காக எழுந்த உள்மனத்தேவை. அது

உள்மனதின் விமோசனத்திற்குப் பதிலாகக் கொள்ளப்பட்டது. அதுவும் ஒரு குறுகிய காலத்திற்குத்தான்.

ஆனால் ஒரு காலகட்டத்தில் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்றாற்போல் நடப்பதில்லை. அதாவது சரியாகச் சொல்வதானால் உங்கள் உள்மனத்தேவைக்கு ஏற்ப நடப்பதில்லை. பயம், வலி, போதவில்லை என்பதெல்லாம் உள்மனங் கொண்ட நிலையில் ''காதல் உறவில்'' மறைந்திருந் தாலும் மீண்டும் தலை தூக்குகிறது.

மற்ற எல்லாப் போதைகள் போல்தான் இதுவும். போதை இருக்கும் போது தீவிர உணர்வு இருக்கும். அந்த போதை வேலை செய்வதில்லை என்ற ஒரு நிலை வந்துவிடுகிறது.

மீண்டும் அந்த வலிகள் தலைதூக்கும்போது முன்பைவிட அதிகமாகிவிடுகிறது. அதிகமாவது என்று எதைச் சொல்கிறேன் என்றால் எல்லாவற்றிற்கும் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர்தான் காரணம் என்ற நினைவைச் சொல்கிறேன். அதன் பொருள் என்ன வென்றால் அவற்றை எல்லாம் வெளியில் காட்டிவிட்டீர்கள். மேலும் எல்லாக் காட்டுமிராண்டித்தனமான தாக்குதல்களையும் செய்கிறீர்கள். அது உங்கள் வலியில் ஒரு பகுதி.

அந்தத் தாக்குதலால் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் வலியைத் தூண்டிவிட்டு அவரும் தாக்குவார். அந்த சமயம் உங்கள் உள்மனம் சுதாரிப்பற்றுத்தான் இருக்கிறது. அந்தத் தாக்குதலும், அவர்மீது குற்றம் சாட்டியதும் வாழ்க்கைத்துணைவர் திருந்தப் போதுமான தண்டனை என்று நினைப்பதும், அது வாழ்க்கைத் துணைவரின் நடத்தைகளை மாற்றும் என்று நினைப்பதும் உங்கள் வலியை மறைக்கிறது.

எல்லா போதைகளுமே உங்களுக்குத் தெரியாமல் உங்கள் வலியை மறைக்கத் தோன்றியவைதான். எதற்கு அடிமையானாலும் அது வலியில் ஆரம்பித்து வலியில் முடியும். எந்தப் பொருளுக்கு அடிமையாகி இருந்தாலும் அது மதுவகைகள், உணவு, போதைப் பொருள், மருந்து, ஒரு நபர் இவற்றில் எதையோ அல்லது எவரையோ உங்கள் வலியை மறக்க உபயோகிக்கிறீர்கள்.

அதனால்தான் முதலில் தோன்றிய மயக்கம் மறைந்த பின் அத்தனை ஆழ்ந்த வருத்தம் ஆழமான உறவில் தோன்றிவிடுகிறது. அவை வலியையோ, சந்தோஷமின்மையையோ கொண்டு வருவதில்லை. உங்களுள் ஆழத்தில் உள்ள வலியையும், சந்தோஷமின்மையையும் வெளியில் கொண்டுவருகின்றன. எல்லாப் போதைப் பொருள்களும் இதைத்தான் செய்கின்றன. எந்தப் போதைப் பொருளும் இனி உங்களுக்கு வேலை செய்யாது என்ற ஒரு நிலையைக் கொண்டு வந்துவிடும். அதன்பின் அந்த வலியை ஆழமாக உணர்வீர்கள்.

பலர் இப்பொழுது என்னும் நிகழ்நொடிகளைவிட்டுத் தப்பித்து வருங்காலத்தில் தஞ்சம் அடைவதற்கும் இது ஒரு காரணமாகிவிடுகிறது. முதன் முதலில் அவர்கள் இறங்கும்போது அவர்கள் முதலில் பார்ப்பது அவர்களின் வலி. மற்றும் அதற்குத்தான் அவர்கள் பயப்படுகிறார்கள். ஆனால் இந்த இப்பொழுதின் மூலம் இயற்கையான இயல்புநிலையின் சக்தியைப் பெற்றுவிட்டால் கடந்த காலமும் வருங்காலமும் கரைந்துவிடும். அதாவது உண்மை கற்பனையைக் கரைத்துவிடும். அவர்கள் தங்களின் உண்மைக்கு எவ்வளவு அருகில் இருக்கிறார்கள் என்று தெரிந்தால் எவ்வளவு கடவுளுக்கு அருகில் இருக்கிறார்கள் என்று தெரியவரும்.

வருங்காலத்திலிருந்து விடுபட்டுக்கொள்ள சுத்தமாக உறவிலிருந்து தவிர்த்து வாழ்வது ஒரு பதிலாகாது. எப்படியும் வலி இருக்கும். மூன்று வருடங்கள் அறையில் அடைத்துக்கொண்டு வாழ்வதைவிட, அதாவது பாலைவனமாக வாழ்வதைவிட மூன்று தோல்விகளைக் கண்ட உங்கள் உறவு ஞானஉதயத்திற்குள் உங்களைத் தள்ளுவது தேவலாம். ஆனால் இயற்கையான இயல்புநிலையில் மிகவும் நெருக்கமாக இருந்தால் அது உங்களது தனித்த வாழ்க்கையில் பயன்தரும்.

l

மயக்கமான உறவுகளிலிருந்து ஞானத் தெளிவான உறவுகள்.

நீங்கள் தனியாக இருந்தாலும் வாழ்க்கைத் துணைவருடன் இருந்தாலும், இயல்பு நிலையில் இருந்துகொண்டு மேலும்

இப்பொழுதில் அதிக கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் இயற்கையான இயல்பு நிலையை நெருக்கமாக்கிக் கொள்ளுவதுதான் திறவுகோல்.

காதல் வலுவாக வேண்டுமென்றால். நீங்கள் நினைப்ப வரையோ மனவலியையோ நீங்கள் எனக் கொள்ளாமல் இருக்க உங்களது இயற்கையான இயல்புநிலையின் வெளிச்சம் வலுவாக இருக்க வேண்டும்

நீங்கள் உங்களை நினைப்பவருக்கு அடியில் உள்ள இயல்பு நிலையாகவோ, காதில் கேட்கும் குரலுக்கு அடியில் இருக்கும் மௌனமாகவோ, வலிக்கடியில் உள்ள அன்பு, மகிழ்ச்சியாகவோ உங்களை உணர்ந்தால் அது விடுதலை, விமோசனம், ஞானஉதயம்.

உங்கள் வலியிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்வது என்பது வலிக்குள் இயல்புநிலையைக் கொண்டுவருவதாகும். அதன் மூலம் முன்பு இருந்த நிலையினின்றும் சுத்தமாக மாற்றத்தைக் கொண்டு வருவதாகும். எண்ணங்களிலிருந்து விடுதலை ஆவது என்பது எண்ணங்களைக் கவனிப்பது, நடவடிக்கையைக் கவனிப்பது, திரும்பத் திரும்ப ஓர் எண்ணம் எழுவதைக் கவனிப்பது மற்றும் உள்மனம் பாத்திரமாகச் செயல்படுவதைத் தவிர்ப்பது ஆகும்.

நானற்ற தன்மையில் உள்மனத்தைக் கவனித்தால் மனது வழக்கமாக நினைப்பதை விட்டுவிடுகிறது. அதனால் நீங்கள் இப்படி என்று முடிவுகட்டுவது, நடப்பை எதிர்ப்பது நின்று போய்விடுகிறது. பிரிவினையையும், மனவலியையும், சண்டை சச்சரவையும் உண்டாக்குவது நடப்பை எதிர்ப்பதால்தான். எப்பொழுது நடப்பை ஒத்துக் கொண்டு, தீர்மானம் கொடுப்பது நிறுத்தப்படுகிறதோ அப்பொழுது நீங்கள் மனதில் விடுதலையாகி விடுகிறீர்கள். உங்களுள் அன்பு, சந்தோஷம், நேசம் அமைதி எல்லாவற்றுக்கும் இடம் கிடைக்கிறது.

முதலில் உங்களைப்பற்றி அலசி ஒருமுடிவுக்கு வருவதை நிறுத்துங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரை அலசி ஒரு முடிவுக்கு வருவதை நிறுத்துங்கள். உங்களது வாழ்க்கை செழிக்க வேண்டுமானால் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரை முழுமையாக ஒத்துக் கொள்ளுங்கள். எந்தத் தீர்ப்பும் அளிக்காமல் அப்படியே எந்த

விதத்திலும் மாற்ற நினைக்காமல் அப்படியே ஒத்துக் கொள்வது கிரியா ஊக்கிபோல் செயல்படும்.

அது உங்களை உள்மனத்தைக் கடந்து அழைத்துச் செல்லும். அதன்பின் சோதிப்பது, பிடித்துத் தொங்கிக் கொண்டிருப்பது போய்விடும். அதன்பின் பலியாவதும் பலியாக்கப்படுவதும் இல்லை. குற்றம் சாட்டுவோரும் இல்லை. குற்றம் சாட்டப் படுவோரும் இல்லை. ஒருவரை ஒருவர் சார்ந்திருப்பதும் போய் விடுகிறது. அதாவது சுதாரிப்பு இல்லாமல் மற்றவரின் வாழ்க்கை முறைகளைத் தத்தெடுத்து அதன்மூலம் வாழ்வது இருக்காது. நீங்கள் அன்பு காட்டுவதில் தனித்தனியாக இருப்பீர்கள் அல்லது இப்பொழுதில்--- இயல்பு நிலையில் ஒன்றாக மூழ்கிவிடுவீர்கள்.

அன்பு என்பது இயல்பு நிலையின் தன்மை. அது உங்களுள் ஆழத்தில் உள்ளது.

அது வெளியே இல்லை. அதை நீங்கள் இழக்க மாட்டீர்கள். அது வேறொரு உடலை அதாவது மற்றொரு உருவத்தைச் சார்ந்தது இல்லை.

உங்களது இயற்கையான இயல்பு நிலையில் உள்ளது அதாவது உருவமற்ற காலமற்ற நிஜம். அதாவது கண்ணுக்குத் தெரியாது. எல்லாவற்றிலும் ஒருயிராய் இருப்பது, உங்கள் உருவில் உயிரூட்டு வதாய் உணர்வீர்கள். பின்னர் அதேபோல் எல்லா மனிதரின் ஆழத்தில் இருப்பதையும், மற்ற உயிரினங்களில் இருப்பதையும் உணர்வீர்கள். இந்த உடல் என்னும் போர்வையையும் தனித்தனி என்ற பிரிவினையையும் கடந்து பாருங்கள். இதுதான் எல்லாம் ஒன்று என்று புரிந்து கொள்ளுதல். அதுதான் அன்பு.

ஏதோ சிற்சில சமயங்களில் காதல் ஒரு கீற்றாகத் தோன்றி னாலும், மனதை நான் என்று கொள்வதை முழுதும் தவிர்க்கும் வரை, மனவலியைக் கரைக்கும்வரை, அல்லது மனதைப் பார்வை யாளராகப் பார்க்கும்வரை காதல் தளைக்காது. மனவலியைக் கடக்க முடியாவிட்டால் காதல் அழிந்துதான் போகும்.

{

உறவுகளில் ஆன்மீகம்.

மனதால் நான் என்று கொள்வது பெருமளவில் அதிகரித்து விட்டதால் பலரின் உறவுகள் இயல்புநிலையில் கால்பதித்திருக்க வில்லை. அதனால் வலி ஏற்படக் காரணமாகிவிடுகிறது. அதனால் பிரிவினைகளும் கஷ்டங்களும் நிறைந்ததாகிவிடுகின்றன.

உறவுகள் உள்மனத்தை அதிகரித்தாலும் மனவலியைத் தூண்டிவிட்டாலும் அதை ஏன் ஒத்துக்கொள்ளக்கூடாது? எதற்கு ஓடவேண்டும்? உறவைத் தூக்கிப் போடுவதைவிட்டு, இப்படித்தான் இருக்கிறது என்று ஏன் ஒத்துக் கொள்ளக்கூடாது. எதற்கு உறவைத் தவிர்த்துவிட்டுச் சகலவிதத்திலும் பொருத்தமான ஒருவர் உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கும் உங்கள் சகலவிதமான கவலைகளை நீக்குவதற்கும் கிடைப்பார்கள் என்ற மாயையில் இறங்கவேண்டும்.

நடப்பை ஒத்துக் கொள்ளும்போது அதில் ஓரளவு சுதந்திரம் உண்டாகி ஒரு உதாரணத்திற்குச் சொல்வதென்றால் ஒரு நல்லிணக்கம் இல்லை என்ற நிலை இருக்கும் பொழுது, அதை நல்லிணக்கம் இல்லாமல் இருக்கிறது என்று ஏற்றுக் கொள்ளும் போது புதிய பரிமாணம் ஒன்று தோன்றுகிறது. அப்பரிமாணத்தில் நல்லிணக்கம் இல்லாதது தொடர முடியாது.

உங்களுக்கு அமைதி கிட்டவில்லை என்று நினைக்கும்பொழுது ஒரு நிசப்தம் அந்த அமைதியின்மையைச் சுற்றி அன்பாக மென்மையாகச் சூழ்கிறது. அது அமைதியின்மையை அமைதியாக்க இடமளிக்கிறது.

உள்ளே மாற்றங்கள் எழ நீங்கள் ஒன்றும் செய்ய வேண்டியதில்லை. நீங்கள் மாற முடியாது. உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரை மாற்றவும் முடியாது. நீங்கள் செய்ய வேண்டியது எல்லாம் என்னவென்றால் மாற்றங்கள் எற்பட ஒரு இடை வெளியைக் கொண்டுவர வேண்டியதுதான். அதில் அன்பும் அருளும் நுழையும்.

அதனால் எப்பொழுது எல்லாம் உங்கள் உறவு சரியாக இல்லையோ எப்பொழுது உங்களிடம் அல்லது உங்கள்

வாழ்க்கைத்துணைவரிடம் ஒரு கிறுக்குத்தனம் வெளிவருகிறதோ அப்பொழுதெல்லாம் சந்தோஷப்படுங்கள். சுதாரிப்பற்றது எல்லாம் வெளிச்சத்திற்கு வரத்தான் செய்யும். இது விமோசனத்திற்கு ஒரு வாய்ப்பு.

ஒவ்வொரு நொடியும் அந்த நொடியைக் குறிப்பாக உங்கள் உள் மனநிலையை உணர்வதாகக் கொள்ளுங்கள். கோபம் இருந்தால் கோபம் என்று கொள்ளுங்கள். பொறாமை, காப்பாற்றிக் கொள்ளுதல், சண்டை போடத் தூண்டும் தேவை, சரியாக இருக்க வேண்டும் என்ற மன உளைச்சல், சிறுபிள்ளைபோல் அன்பு காட்டப்பட வேண்டும் என்ற தேவை, உணர்வுபூர்வமாக ஏதோ ஒரு வலி, எது அத்தருணம் இருந்தாலும் அந்நொடியின் உண்மையினை அறியுங்கள். அந்த அறிவை அதாவது அந்த உண்மையினைத் தக்க வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

அந்த உறவு சாதனா என்ற ஆன்மீகப் பழக்கமாகிவிடுகிறது. உங்கள் வாழ்க்கைத்துணைவரிடம் சுதாரிப்பற்ற தன்மையிருந்தால் உங்களுடைய அறிந்து கொண்ட தன்மையால் அரவணையுங்கள்.

சுதாரிப்பற்ற தன்மையும் அறிந்து கொள்ளுதலும் நீண்ட காலம் சேர்ந்து இருக்காது--- அறிந்து கொள்ளுதல் ஒருநபரிடமும் சுதாரிப்பற்ற தன்மை வேறொரு நபரிடமும் இருந்தபோதிலும் எதிர்த்தல் மற்றும் வன்முறை அன்பைத் தாங்காது. நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரின் சுதாரிப்பற்ற தன்மை அத்தனைக்கும் எதிர் விளைவு காட்டினீர்கள் என்றால் நீங்கள் சுதாரிப்பு அற்றவர்களாகி விடுவீர்கள். நீங்கள் உங்கள் எதிர்விளைவை நோக்கினீர்கள் என்றால் இழப்பென்று ஏதுமில்லை.

முன்காலத்தில் உறவுகள் இப்பொழுது உள்ளதுபோல் குழப்பம் நிறைந்தனவாகவும் தொல்லை நிறைந்தனவாகவும் இல்லை. உறவுகள் உங்களைச் சந்தோஷப்படுத்தவோ அல்லது திருப்தியைக் கொடுக்கவோ இல்லை என்று புரிந்து இருப்பீர்கள். உறவின் மூலம் விமோசனம் கிடைக்கும் என்று தொடர்ந்து தேடிக் கொண்டே இருந்தால் மீண்டும் மீண்டும் மாயையில்தான் விழுவீர்கள். ஆனால் உறவு உங்களுக்குச் சுதாரிப்பைப் போதிக்கும் என்று நம்பினால் அந்த உறவு விமோசனத்தை அளிக்கும். மேலும் நீங்கள் இந்த

உலகில் பிறக்கத் துடிக்கும் ஞானத்தெளிவின்பாற்பட்டு இருப்பீர்கள்.

பழைய நிலையிலேயே இருப்போருக்கு வலி, வன்முறை, குழப்பம் மற்றும் பைத்தியக்காரத்தனம் அதிகமாகிக்கொண்டு போகும்.

எத்தனை மக்கள் உங்களை அவர்களின் செயல்பாட்டினால் ஞானத்தெளிவடையச் செய்திருக்கிறார்கள். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் ஒத்துழைக்கவில்லை என்றால் கவலைப்படாதீர்கள். உங்கள் மூலம்தான் ஞானத்தெளிவு உலகிற்கு வருகிறது. இந்த உலகம் ஞானத்தெளிவு பெற்ற பின்னரே மற்றும் வேறு யாராவது ஞானத்தெளிவு பெற்ற பின்னரே நீங்கள் ஞானத் தெளிவைப் பெறவேண்டும் என்று காத்திருக்க வேண்டியதில்லை. அப்படியும் காத்திருந்தால் காலமெல்லாம் காத்திருக்க வேண்டியதுதான்.

சுதாரிப்பற்ற நிலையில் இருப்பதாக ஒருவரை ஒருவர் குற்றம் சாட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். நீங்கள் எப்பொழுது வாதாட ஆரம்பித்தீர்கள் என்றாலும் அது மனதில் நீங்கள் பிடித்துக் கொண்டுள்ள ஒரு நிலையைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதற்காகவும் அதை நீங்கள் என்று நீங்கள் கொள்வதற்காகவும்தான். மனது உங்களை ஆளப் பொறுப்பு எற்றுக் கொண்டுள்ளது. உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரைச் சுட்டிக் காட்ட வேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்படலாம். நீங்கள் மிகவும் சுதாரிப்பாகவும் இயற்கையான நிலையிலும் இருந்தால் உள்மனத் தலையீடு இல்லாத பட்சத்தில் குற்றம் குறை கண்டுபிடிக்காமல், மற்றவரைத் தப்பு எனக்காட்டாமல் சுட்டிக்காட்டலாம்-

உங்கள் வாழ்க்கைத்துணைவர் சுதாரிப்பற்ற நிலையில் இருந்தால் தீர்ப்பு அளிப்பதை, முடிவுகட்டுவதைச் செய்யாதீர்கள். தீர்ப்பளிப்பது என்பது பிறரின் சுதாரிப்பற்ற தன்மையைக் குழப்புவது, மேலும் உங்களின் சுதாரிப்பற்ற தன்மையை மற்றவர்கள்மீது ஏற்றுவது, மற்றும் அதைக் கொண்டு மற்றவர்களை யாரென்று நிர்ணயிப்பது ஆகும்.

தீர்வு கொடுப்பதை விட்டுவிடுவது என்பது சீர்குலைவைப் பார்க்கத் தவறிய நிலை என்றோ சுதாரிப்பற்ற நிலையைக்

கண்டுகொள்ளாத தன்மை என்றோ பொருள் அல்ல. புரிந்து கொள்ளுதலின்பாற்படுமே தவிர எதிர் விளைவின்பாற்படாது. எதிர் விளைவு காட்டுவதைச் சுத்தமாக நிறுத்தியிருப்பீர்கள் அல்லது அவ்வாறு காட்டினாலும் அந்த எதிர்விளைவு தோன்றும்போது அறிவார்த்தமாக இருப்பீர்கள். இருட்டுடன் போரிடுவதற்குப் பதிலாக வெளிச்சத்தைக் கொண்டு வருகிறீர்கள். கற்பனையை எதிர்ப்பதற்குப் பதிலாகக் கற்பனையின் ஊடே பார்க்கிறீர்கள்.

அறிந்து கொள்ளுதல் என்பது ஒரு சுத்தமான இடைவெளியை அளிக்கிறது. எல்லோரையும் அப்படியே அவர்களாகவே பார்க்கும் தன்மை ஏற்படுகிறது.. இதைவிட மாற்றம் கொண்டுவரக்கூடிய கிரியா ஊக்கி ஏதும் இல்லை. இதைச் செய்தீர்கள் என்றால் உங்களது வாழ்க்கைத்துணைவர் உங்களுடன் இருந்து கொண்டும் அதே சமயம் சுதாரிப்பற்றும் இருக்க முடியாது.

இருவருமே வாழ்க்கை என்பதே ஆன்மீகப் பழக்கம் என்று கொண்டால் மிகவும் நல்லது. நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்களைச் சொல்லலாம். உணர்வுகளை அவை தோன்றும்போதே உடனுக்குடன் சொல்லலாம். அதனால் சொல்லாமல் விட்ட வருத்தங்கள் உணர்வுகள் அந்த கிடைத்த நேரத்தில் வளர்வதைத் தடுக்கலாம்.

யாரையும் குறை கூறாமல் உங்கள் உணர்வுகளை வெளியிடுங்கள். அதேபோல் திறந்த மனத்துடன் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் சொல்வதைத் தற்காப்புக் கொள்ளாமல் கேட்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

அவர்கள் தங்களைப் பற்றிப் பேச வெளியிட ஓர் இடைவெளியைக் கொடுங்கள். நிகழ்வில் இருங்கள். குறைகளைக் கண்டுபிடித்தல், தற்காத்துக் கொள்ளுதல், தாக்குதல் இவை எல்லாம் உள்மனத்தைப் பலப்படுத்தவும் தனது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளவும்தான். பிறருக்கு இடைவெளி கொடுப்பதும் உங்களில் இடைவெளி கொள்வதும் முக்கியம். இல்லாவிட்டால் அன்பு தளைக்காது.

உங்களது மனவலியிலிருந்து விலகி உள்மனங்களைத் தவிர்த்து இருவரும் வாழ்ந்தால் உறவு என்பது அழகாக மலரும். வலியையும்

சுதாரிப்பற்ற தன்மையையும் உங்களுள் எதிரொலிப்பதை விடுத்து அன்பை எதிரொலித்துக் கொண்டீர்கள் என்றால் எல்லாம் ஒன்றென இருப்பதை உணர்வீர்கள்.

இந்த அன்பிற்கு எதிர்மறை கிடையாது.

உங்களது வாழ்க்கைத் துணைவர் மனதை நான் என்று கொள்பவராகவும் மனவலியுடனும் இருந்தால் வாழ்க்கை என்பது சவாலாகும். யாருக்குச் சவால் என்றால் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருக்குத்தான். ஞானத் தெளிவானவர்களுடன் வாழ்வது சுலபமல்ல. மற்றவரின் உன்மனம் பயமுறுத்தப்பட்டுவிடும்.

எப்பொழுதும் உள் மனதிற்குக் கஷ்டங்கள் வேண்டும். எதிர்ப்பு, விரோதிகள், பிளவுகள் உள்மனத்தைப் பலப்படுத்த இருந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். இவை இல்லாததால் சுதாரிப்பற்ற வாழ்க்கைத் துணைவர் மனது துக்கப்பட்டுவிடும். மனக்கட்டு மானங்கள் அழிந்துவிடும். அதனால் பலமிழப்பது மட்டுமல்ல தங்களைச் சுத்தமாக இழக்கும் நிலை வரும் அபாயம் கூட உண்டு.

மனவலி பதிலுக்குப் பதிலை விரும்பும். அந்தத் தீனி இப்பொழுது இல்லை.

வாதமிட எதிர்ப்புகொள்ள ஒரு நாடகத்தை ஏற்படுத்த அவர்களுள் தோன்றும் தேவை பூர்த்தி ஆவதில்லை.

l

உங்களிடம் நீங்கள் காட்டும் உறவை விட்டுவிடுங்கள்.

ஞானஉதயம் பெற்றவரோ பெறாதவரோ உங்கள் உருவத்தைப் பொறுத்தவரை நீங்கள் ஆணாயிருந்தாலும் பெண்ணாயிருந்தாலும் முழுமையானவர் இல்லை. நீங்கள் முழுமையின் ஒரு பாதி. இந்த முழுமை இல்லாத தன்மைதான் ஞானத் தெளிவானவராக இருந்தாலும் ஆண்பெண் ஈர்ப்பைக் கொண்டுவருகிறது. உள்ளே ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்திருக்கும் தன்மையை அறியும்பொழுது இந்த மாதிரியாக ஈர்ப்பு வெளிவட்டத்தில் இருப்பதாகத் தோன்றும்.

இதனால் உங்களால் ஆழமாக உறவு கொள்ளமுடியாது என்பது அர்த்தமாகாது. நீங்கள் சுதாரிப்பு மிக்க இயற்கையான இயல்பு

நிலையில் இருப்பவர் என்றால் மட்டுமே ஆழமாக உறவு கொள்ள இயலும். இயல்பு நிலையில் இந்த உடல் என்னும் போர்வையைக் கடந்து உள்ளே கவனிக்க முடியும். இயல்பு நிலையில் ஆணும் பெண்ணும் ஒன்றுதான். உங்கள் உடலுக்கு ஒரு தேவை இருக்கும். ஆனால் இயல்புநிலைக்கு அதெல்லாம் கிடையாது. அது ஏற்கனவே முழுமையாக உள்ளது. அந்தத் தேவைகள் பூர்த்தியானால் மிகவும் நல்லது. ஆனால் உங்களின் உள்ளே உள்ள நிலைக்குப் பூர்த்தி ஆவது, பூர்த்தி ஆகாதது முக்கியமல்ல.

இதனால் ஞானத் தெளிவு பெற்ற ஒருவருக்கு அந்த உள்வட்டத் தேவை பூர்த்தியானாலும் ஒரு வேளை பூர்த்தி ஆகவில்லையே என்ற ஏக்கம் இருந்தாலும் அதே தருணம் ஒரு முழுமை, ஓர் அமைதி, ஒரு திருப்தி ஆழத்தில் இருக்க முடியும்.

நீங்கள் தனியாக இருக்கும்பொழுது சுலபமாக இருக்க முடியாவிட்டால் அதை மற்றொரு உறவு கொண்டு சரிசெய்யப் பார்க்கிறீர்கள். அப்படியானால் அந்தக் கஷ்டம் சிறிது காலத்தில் நீங்கள் கொண்டுவந்த உறவு இருக்கும் போதும் வரும். ஆனால் நீங்கள் அதற்கு அந்த உறவைக் காரணம் காட்டுவீர்கள்.

நீங்கள் செய்யவேண்டியதெல்லாம் அத் தருணத்தை முழுவதும் ஒத்துக் கொள்ளவேண்டியதுதான். அதன்பின் நீங்கள் இப்பொழுது எங்கும் உங்களுடன் சுலபமாக இருப்பீர்கள்.

உங்களுடன் நீங்கள் நல்லுறவு கொள்ளும் தேவை உள்ளதா? எதனால் சாதாரணமாக நீங்கள் நீங்களாகவே இருக்கக் கூடாது? நீங்கள் உங்களுடன் நல்லுறவு என்று நினைத்தாலே நீங்கள் நான் மற்றும் என்னுடைய என்று இரண்டாகிவிடுகிறீர்கள்.

அதாவது எழுவாயாகவும் செயப்படுபொருளாகவும் மாறி விடுகிறீர்கள். மனது கொண்டுவந்த இந்த இரட்டை நிலைதான் எல்லாப் பிரச்சினைகளுக்கும் வேறுபாட்டிற்கும் உங்கள் வாழ்வில் வித்திடுகிறது.

ஞானத் தெளிவான நிலையில் நான் மற்றும் என்னுடைய என்ற இரண்டும் ஒன்றாகிவிடுகிறது. நான் என்னை விரும்பவுமில்லை. என்னை வெறுக்கவுமில்லை. நீங்கள் உங்களுக்கென ஒரு தீர்ப்புச்

சொல்லவுமில்லை. நீங்கள் உங்களுக்கென வருந்தவுமில்லை. நீங்கள் பெருமைப்பட்டுக் கொள்ளவுமில்லை. அவ்வாறு ஏற்பட்ட பிளவு ஆறிவிட்டது. இந்தச் சாபம் நீங்கிவிட்டது. காப்பாற்றிக் கொள்ளத் தற்காத்துக் கொள்ள, இனி போட என்று உங்களில் எப்பகுதியும் இல்லை

ஞானஉதயம் பெற்ற பிறகு உங்களிடம் இல்லாத உறவு என்னுடைய என்ற உறவுதான். அந்த உறவை விட்ட பின் மற்ற உறவுகள் எல்லாம் அன்பான உறவுகள்தான்.

பகுதி 3

ஒத்துக் கொள்ளுதலும் சரணடைதலும்
எது நடக்கிறதோ, அதற்கு ஒத்துக் கொண்டீர்கள் என்றால்
முழுவதும் இயற்கையான இயல்புநிலைக்கு
வந்துவிடுகிறீர்கள்.
மனதால் மறைக்கப்பட்டிருந்த அந்நிலை
இப்பொழுது திறந்து கொள்கிறது.
உங்களுள் பெருத்த நிசப்தம் தோன்றுகிறது.
அது அளவிடமுடியாத அமைதியாகும்.
அந்த அமைதியில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி உள்ளது.
அந்த மகிழ்ச்சியில் அன்புள்ளது.
அந்தப் புனிதமான ஆழத்தில்
அறுதியிடமுடியாத அந்தப்
பெயரிடப்படாதது உள்ளது.

8. ஒத்துக் கொள்ளுதலும் சரணடைதலும்

நிலையில்லாத தன்மையும் வாழ்க்கைச் சக்கரமுமாக வெற்றி ஒரு சுழற்சியில் வருகிறது. சிறிது காலத்திற்குத் தாக்குப்பிடிக்கிறது. ஒரு சுழற்சியில் தோல்வி வருகிறது. சில மறைகின்றன அல்லது சிதறுகின்றன. அவற்றைப் புதியன புகுவதற்காக அல்லது மாற்றத்தை ஏற்படுத்த அனுப்பிவிடவேண்டி உள்ளது.

அத்தருணம் பிடித்துத் தொங்கிக் கொண்டு மாற்றத்திற்கு ஒரு தடையாக இருந்தால் நீங்கள் வாழ்க்கையை அதன் போக்கில் போகவிடாமல் தடுக்கிறீர்கள். அதனால் துயருற நேரிடும். ஒரு சுழற்சி இல்லாமல் இன்னொரு சுழற்சி இல்லை.

சுழற்சியில் தோன்றும் தோல்வி ஞானம் அடைதலுக்கு முக்கியமானதாகும். நீங்கள் ஆன்மீக சிந்தனைகளைப் பெறுவதற்கு முன் மிகுந்த இழப்பையோ, மிகுந்த நட்டத்தையோ அடைந்திருப்பீர்கள். இல்லாவிட்டால் உங்களது வெற்றியே ஒரு வெறுமையைத் தந்திருக்கும். அதுவே தோல்வியாயிருக்கும்.

எல்லா வெற்றிகளிலுமே ஒரு தோல்வி ஒளிந்திருக்கும். எல்லாத் தோல்விகளிலுமே ஒரு வெற்றி ஒளிந்திருக்கும். இவ்வுலகில் உருவத்தை வைத்துப் பார்க்கும்பொழுது எல்லோருமே சிக்கிரத்திலோ காலங்கடந்தோ தோற்கத்தான் செய்கின்றனர். எல்லாச் சாதனைகளும் ஒன்றுமில்லை என்றுதான் ஆகிறது. உருவெனக் கொண்டது எதுவும் நிரந்தரமில்லை.

ஆனாலும் நீங்கள் புதியனவற்றைப் படையுங்கள். ஆனால் எவற்றையும் நான் என்று கொள்ள மாட்டீர்கள். நீங்கள் என்று

கொள்வதற்கு அவை தேவையில்லை. இவை உங்கள் வாழ்க்கை இல்லை. இவை உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகள்.

இந்தச் சுழற்சி, சில மணிநேரங்களிலிருந்து சில வருடங்கள் என்று செல்லுமாறுகூட இருக்கும். இச்சுழற்சிக்குள்ளேயே சின்னச் சுழற்சிகளும் பெரிய சுழற்சிகளும்கூட இருக்கும். இந்தச் சக்தி குறைவான சுழற்சியில் வரும்பொழுது அதை எதிர்ப்பதால் பலவிதமான வியாதிகள் வருகின்றன. இந்தச் சக்திக்குறைவு புதியன தோன்றத் தேவையானது. இதைச் செய்தே ஆகவேண்டும் என்ற தீவிரம் மேலும் எதையாவது அடைவது மூலம் நீங்கள் பெறும் உங்களின் அடையாளம் எல்லாம் உங்கள் மனதை நீங்கள் என்று கொள்ளும்வரை நிலைக்கும் கற்பனைதான்.

இந்தச் சக்திக்குறைவான நிலையை ஏற்றுக் கொள்வதில் உங்களுக்குச் சிரமம் உண்டாகிறது. அதனால் நீங்கள் எதையும் இழக்க விடுவதில்லை. அதனால் இவ்வுயிரின் உள்ளுறையும் புத்திசாலித்தனம், தன்னைக் காத்துக் கொள்ள ஒரு வியாதியை உண்டுபண்ணி உங்களை நிறுத்திப் புதியன நுழைய வழிவகுக்கிறது.

ஓர் உறவையோ அல்லது ஒரு சொத்தையோ, ஒரு இடத்தையோ, அல்லது சமூகத்தில் ஒரு பங்கையோ நான் என்று கொண்டு விட்டால் அல்லது தன்னுடன் இணைத்துக் கொண்டுவிட்டால் அச்சூழ்நிலையை நல்லது என்று கண்டுணருகிறோம். அது உங்களைச் சந்தோஷப்படுத்துகிறது. உங்களை நலமுடன் இருப்பதாக உணரவைக்கிறது. மற்றும் நீங்கள் யார் என்பதிலும் அல்லது நீங்கள் யார் என்று எண்ணிக் கொண்டிருப்பதிலும் ஒரு பகுதியாகி விடுகிறது.

ஆனால் கிருமிகளும் துருக்களும் தின்றுவிடக் கூடிய இவ்வுலகில் எதுவும் நிலைப்பதில்லை. மடிந்து விடுகின்றன அல்லது மாறி விடுகின்றன அல்லது அதனது மின் ஓட்டத் திசை மாறிவிடுகிறது: போனவருடம் அல்லது நேற்று நல்லது என்று இருந்தது கெட்டது என்றாகிவிடுகிறது. எந்தச் சூழ்நிலை உங்களுக்குச் சந்தோஷத்தைக் கொடுத்ததோ, அது சோகத்தைக் கொடுத்துவிடுகிறது. இந்த நாளின் செல்வாக்கு அடுத்த நாளில் நுகர்வோரின் தன்மையாகிவிடுகிறது. சுகமாயிருந்த திருமணம் அல்லது தேனிலவு சோகமான மணமுறிவு அல்லது சோகத்துடன் உடன் வாழும் நிலையாகிவிடுகிறது.

அந்தச் சூழ்நிலை மறைந்தவுடன், அது இல்லாமல் போனது சோகத்தைத் தரும். ஒரு சூழ்நிலையை மனது நான் என்று கொண்டிருக்கும் பட்சத்தில் அந்தச்சூழ்நிலை மாறினாலோ அல்லது இல்லாமல் போனாலோ மனதால் தாங்கிக் கொள்ள இயலாது. அந்தப் பழைய சூழ்நிலையையே மனது பிடித்துத் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். அல்லது மாற்றத்தை எதிர்க்கும். ஒரு காலையோ கையையோ வெட்டி எடுத்ததுபோல் இருக்கும்.

அதிலிருந்து நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது சந்தோஷமும் வருத்தமும் உண்மையில் ஒன்றுதான். நேரம் என்னும் கற்பனை அதனைப் பிரிக்கிறது.

எல்லாப் பொருளின் நிலையற்ற தன்மையையும் ஒத்துக் கொள்கிறேன். அவ்வாறு அமைதியை அடைகிறேன். வாழ்வில் எதிர்ப்புகளைக் கொண்டு வரவில்லை என்றால் ஒரு நளினம் ஓர் எதார்த்தம், ஒரு எளிமை வாழ்வில் வருகிறது. இதில் எந்தப் பொருளும் நல்லதாகவோ கெட்டதாகவோ இருக்க வேண்டியதில்லை.

உருவத்தில் உங்கள் பிடித்தம் குறைவதாகத் தோன்றினாலும் வெளிவட்டத்தில் பொதுவாக உங்கள் வாழ்க்கை வெகுவாக முன்னேறி விடும். நீங்கள் விரும்பியவாறே பொருள்கள் மக்கள் சூழ்நிலைகள் எல்லாம் உங்களது முயற்சியே இல்லாமல் உங்களை நோக்கி வரும். அது நிலைக்கும் வரை அதைப் பாராட்டவும், அதனால் மகிழ்ச்சி அடையவும் முடியும்.

ஆனாலும் அவை மறையத்தான் செய்யும். வரும் போகும் என்ற சுழற்சியில்தான் எல்லாம் இருக்கும். ஆனால், எதையும் சார்ந்திருக்கும் மனநிலையில்லாததால் இழப்பதால் கவலை இருக்காது. வாழ்க்கை சுலபமாகச் செல்லும்.

இரண்டாந்தரமாக நமக்குக் கிடைக்கும் சந்தோஷம் எதுவுமே ஆழமானது இல்லை.

உங்களுள் இருக்கும் இயல்புநிலையின் மகிழ்ச்சி போன்று தோன்றும் போலியான மகிழ்ச்சிதான் இரண்டாந்தரமான சந்தோஷம். இயல்புநிலையின் மகிழ்ச்சி மாறி மாறி மனதில்

தோன்றும் அலைகளில் சிக்காமல் உங்களை அழைத்துச் செல்கிறது. மற்றும் உருவத்தைச் சாராததாக இருக்கிறது. உங்களைச் சுற்றி எல்லாமே கவிழ்ந்தாலும் உங்களில் ஒரு அமைதியை ஆழத்தில் உணர்வீர்கள். நீங்கள் சந்தோஷமாக இல்லாவிட்டாலும் அமைதியில் இருப்பீர்கள்.

ใ

எதிர்மறைகளைப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் துறத்தல்.

உள்ளே எதிர்ப்பது, எதிர்மறை உணர்வாக உணரப்படுகிறது. எல்லா எதிர்மறைகளும் எதிர்க்கப்பட்டவை. இந்தப் பரிமாணம் கொண்டு பார்க்கும்பொழுது இரண்டு வார்த்தைகளும் ஒரே பொருள் தருபவை.

எதிர்மறை என்பது எரிச்சல், பொறுமையின்மை முதல் கடுங் கோபம் வரை மற்றும் மனஉளைச்சல், வெறுப்பு முதல் தற்கொலை முயற்சிவரை போகும். சில சமயங்களில் நாம் சாதாரணமாக எதிர்ப்பது உணர்வுபூர்வமான வலியைத் தூண்டிவிட்டு மிகுந்த வலுவான எதிர்மறைகளை அதாவது கோபம் ஆழ்ந்த வருத்தம் ஆகியவற்றைக் கொண்டுவரும்.

உள்மனம் உண்மையைத் திரித்து தனக்கு வேண்டியதை அடைந்துவிடலாம் என்று நம்பும். உள்மனம் எதிர்மறை மூலம் பிடித்த நிலையைக் கொண்டுவந்துவிடலாம் அல்லது தேவை யில்லாத பிடிக்காத நிலையைப் போக்கிவிடலாம் என்று நம்பும்.

சோகம் உங்களுக்கு--- உங்கள் மனதுக்கு-- உதவாது என்ற நம்பிக்கை இருந்தால் அதை ஏன் கொண்டுவருகிறீர்கள். உண்மை என்னவென்றால் எதிர்மறைகள் வேலை செய்யாது. சாதகமான சூழ்நிலையை வரவழைப்பதற்குப் பதிலாக அந்த மாதிரியான சூழ்நிலைகளை நிறுத்திவிடும். வேண்டாததை அழிப்பதற்குப் பதிலாக அதை நிலைக்க வைக்கும். அதனுடைய ''மிகவும் முக்கிய மான நலன்'' அது உள் மனதை வாழவைக்கும். அதனால்தான் உள்மனம் அதை விரும்புகிறது.

ஏதாவது ஒரு எதிர்மறையை நீங்கள் என்று அடையாளம் கொண்டுவிட்டீர்கள் என்றால் அதை விலக்க அனுமதிக்க

மாட்டீர்கள் மற்றும் இன்னும் ஆழமான நிலையில் நேர்மறையான மாற்றங்களை விரும்ப மாட்டீர்கள். அவை உங்களைக் கோபமான, சோகமான, கல்லான ஆளாக அடையாளம் காட்டும். அதனால் நேரிடையான நல்ல மாற்றங்களைக் கண்டு கொள்ள மாட்டீர்கள். மேலும் அதற்குக் குந்தகம் விளைவிப்பீர்கள். இது எங்கும் நடக்கக் கூடியதே. மற்றும் அது கிறுக்குத்தனமானதே.

ஒரு செடியையோ விலங்கினங்களையோ உற்று நோக்கினால் அவை சூழ்நிலையை ஒத்துக் கொண்டு இப்பொழுதுடன் முழுவதும் அர்ப்பணிப்பதைக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

அது இயற்கை நிலையில் நீங்கள் இருக்கக் கற்றுக் கொடுக்கட்டும்.

அது ஒற்றுமையைக் கற்றுக் கொடுக்கட்டும் அதாவது ஒன்றென-- நீங்களாக-- உண்மையாக.

அவை எப்படி வாழ்வது, எப்படிச் சாவது என்று கற்றுக் கொடுக்கட்டும்.

மேலும் எவ்வாறு கஷ்டத்தில் வாழ்வது மற்றும் சாவது என்று கற்றுக் கொடுக்கட்டும்.

திரும்பத்திரும்ப வரும் எதிர்மறைகள் சில சமயங்களில் ஒரு செய்தியைக் கொண்டுவரும். அதாவது ஒரு வியாதியைப் போன்றது. ஆனால் எந்த மாற்றத்தையாவது உங்களது வேலை, உறவுகள், சூழ்நிலைகள், தோற்றம் ஆகியவற்றில் கொண்டுவர வேண்டும் என்றால் அது உங்கள் ஞானத்தெளிவின் முதிர்ச்சியில் விளைவதாகத்தான் இருக்கும். அதாவது இயற்கையான இயல்பு நிலை ஸ்திரப்படுவதாக அர்த்தமாகிறது. ஞானத்தெளிவில் ஓர் நல்ல நிலையை அடைந்துவிட்டால் உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைக்கு உங்களைச் செம்மைப்படுத்த எதிர்மறை தேவையில்லை.

ஆனால் எதிர்மறைகள் தோன்றினால் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இயற்கையான இயல்புநிலையை ஞாபகப்படுத்தும் சமிக்ஞையாக அதைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

அதனால் எப்பொழுது எதிர்மறை உங்களுள் எழுந்தாலும் அதாவது வெளியிலிருந்து ஓர் எண்ணமாகவோ அல்லது

இனம்புரியாமலோ தோன்றினால் அதைக் ''கவனி. இங்கு மற்றும் இப்பொழுது எழுந்திரு.'' என்று சொல்வதாகக் கொள்ளுங்கள்.

சாதாரணமான எரிச்சலைக்கூட முக்கியமானது என்று கவனிக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் எதிர்விளைவுகளை அது சேகரித்து விடும்.

உங்களுள் இருக்கும் ஒரு சக்திக்களம் தேவையில்லை என்று உணர்ந்தால் அதை நீக்கிவிட முடியும். ஆனால் அதை முழுவதும் நீக்கிவிட்டீர்களா என்று கவனியுங்கள். அதை நீக்க முடியா விட்டால் நான் முன்பு சொல்லியதுபோல் உங்களுள் அது இருப்பதை ஒத்துக் கொண்டு கவனத்தை அந்த உணர்வுக்குக் கொண்டுவாருங்கள்.

அந்த எதிர்மறை உணர்வை நீக்குவதற்குப் பதிலாக வேறொன்றும் செய்யலாம் அந்த எதிர்விளைவு தோன்றுவதற்கான காரணத்தைப் பாரபட்சம் இல்லாமல் பாருங்கள்.

முதலில் சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் முயலுங்கள். ஒரு உதாரணத்திற்கு நீங்கள் வீட்டில் அமர்ந்து இருக்கிறீர்கள். வீதியில் செல்லும் காரின் ஹாரன் ஒலி காதைக் கிழிக்கிறது. எரிச்சல் வருகிறது. எரிச்சலுக்குக் காரணம் என்ன? காரணம் ஒன்றுமில்லை.

எதனால் எரிச்சலை உண்டாக்கினீர்கள்? நீங்கள் உண்டாக்க வில்லை. உங்களது மனது உருவாக்கியது. அது தானாக இயங்கியது. மற்றும் அது முழுவதும் சுதாரிப்பற்றது.

எதனால் மனது அதை ஏற்படுத்தியது? அது ஏற்படுத்தும் அந்த எதிர்ப்பு எப்படியோ அந்தத் தேவையற்ற சூழ்நிலையைப் போக்கும் என்று சுதாரிப்பில்லாமல் நம்புகிறது. அந்த எதிர்ப்பு கற்பனையானது. ஆனால் அதை நம்பி வெறுப்பு அல்லது கோபம் என்று ஏற்படுவது அந்தச் சூழ்நிலையைவிடக் கொடுமையானது.

ஆனால் இவற்றை எல்லாம் ஆன்மீகப் பழக்கமாக மாற்றிவிடலாம்.

அவை உங்கள் உடலை அதன் திடப்பொருளான தன்மையை விட்டுவிட்டு நீங்கள் ஒளி ஊடுருவும் பொருள்போல் உணருங்கள். எந்தச் சப்தமும் மற்றும் எந்த இடையூறும் உங்களைக் கடந்து

செல்வதுபோல் உணருங்கள். அதன்பின் எதற்கும் உங்களது திடமான 'சுவரில்'' மோதி நிற்கும் தன்மை இருக்காது.

முன்பு சென்னதுபோல் சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் பரிசோதித்துப் பாருங்கள். காரோட அலாரம், நாய் குரைத்தல் குழந்தைகளின் சத்தம் பயணநெரிசல் போன்றவை உங்களின் உள்ளே மோதி இப்படி நடக்கக் கூடாது என்ற கங்கணம் இல்லாமல் உங்களில் ஊடுருவிச் செல்ல விடுங்கள்.

சிலர் உங்களிடம் நீங்கள் துன்புறும் அளவிற்கு கடுஞ்சொல் கூறிவிடுகின்றனர். அதனால் சுதாரிப்பற்ற எதிர் விளைவு அல்லது ஏதாவது ஒரு எதிர்மறையான செயல் அதாவது தாக்குவது, காப்பாற்றிக் கொள்வது, துயருறுவது என்பனவற்றை அடையாமல் உங்களின் வழியே அது ஊடுருவுமாறு செய்யுங்கள். எந்த எதிர்ப்பையும் காட்டாதீர்கள் அதாவது அவர்களுக்கு எதிரில் துயருற ஆளே இல்லாததுபோல். இதுதான் மன்னிப்பது.

இந்த விதத்தில் நீங்கள் தாக்குதலுக்கு அப்பாற்பட்டவராகி விடுகிறீர்கள்.

இருந்த போதிலும் அந்த நபரின் செயல்கள் உடன்பாடில்லை என்றிருந்தால் அதை நீங்கள் விரும்பினால் சொல்லலாம். ஆன போதிலும் அந்த நபருக்கு உங்கள் மனதின் ஆழ்ந்த நிலையை ஆளவோ அடக்கவோ திறனில்லாமல் போய்விடும்.

நீங்கள் அதன்பின் பிறரின் ஆளுமையிலோ அல்லது மனதின் ஆளுமையிலோ இருக்க மாட்டீர்கள். நீங்கள் உங்கள் திறனில் இருப்பீர்கள். அது ஒரு காரின் அலாரமாக இருந்தாலும் அல்லது ஒரு முரடனின் பேச்சு, வெள்ளம், பூகம்பம் அல்லது உங்கள் அனைத்துச் சொத்தின் இழப்பு என எதுவாக இருந்தபோதிலும் உங்களின் எதிர்ப்பு என்பது ஒன்றுதான்.

நீங்கள் இன்னும் வெளியில்தான் தேடுகிறீர்கள். இவ்வாறு தேடுதல் என்னும் நிலையில் அது கிடைக்காது. அடுத்த நிகழ்ச்சியில், அடுத்த புது யுக்தியில், என்று அது கிடைக்காமல் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. அந்நிலையில் இதைச் சொல்ல விரும்புகிறேன்:

அமைதி என்று தேடாதீர்கள். நீங்கள் இருக்கும் உங்கள் நிலையைத் தவிர வேறெந்த நிலையையும் பார்க்காதீர்கள். ஏனென்றால் தேடும்பொழுது உள்ளே முரண் கொண்டுவருவதால் சுதாரிப்பற்ற எதிர்ப்பு தோன்றுகிறது.

நீங்கள் அமைதியாக இல்லாததற்கு உங்களை மன்னித்து விடுங்கள். அமைதியின்மை என்பதனை நீங்கள் முழுவதும் ஒத்துக் கொள்ளும் பட்சத்தில் உங்களது அமைதியின்மை அமைதியாகி விடுகிறது. எதை முழுவதும் ஒத்துக் கொண்டாலும் அங்கு சென்று விடுவீர்கள். அது உங்களை அமைதிக்கு அழைத்துச் சென்றுவிடும். இது சரணடைதலின் அற்புதம்.

நடப்பதை ஒத்துக் கொண்டபின் எல்லா மணித்துளிகளும் சிறப்பானது தான்.

அதுதான் ஞான உதயம்.

௧

ஆசையின் தன்மை.

மனது கொண்டுவரும் எதிர்மறைகளை எல்லாம் கடந்தீர்கள் என்றால் நீங்கள் மிகவும் ஆழமான ஏரிபோல் ஆகிவிடுகிறீர்கள். வெளியில் நடக்கும் எல்லாமே ஏரியின் மேல்மட்டம் போன்றதாகும். தட்ப வெப்பத்திற்கேற்றாற்போல் சிலசமயங்களில் அமைதியாய், சிலசமயங்களில் அலை அடிப்பதாய் மேல் மட்டத்தில் உள்ளது. ஆனால் ஆழத்தில் ஏரி எந்தச் சலனமும் இல்லாமல் இருக்கிறது. நீங்கள் அந்த முழு ஏரியும் ஆவீர்கள். ஏரியின் மேற்பகுதி என்று மட்டும் இல்லாமல் முழு ஏரியின் அமைதியும் ஆகிவிடுவீர்கள்.

எந்தச் சூழ்நிலையிலாவது மனதைச்சிக்கவிட்டு மாற்றங்களுக்கு மனதில் எதிர்ப்பைக் கொண்டுவராதீர்கள். உங்களின் ஆழமான அமைதி அதை நம்பி இருக்கவில்லை. நீங்கள் இயல்புநிலையில் --- மாறாத நேரங்கடந்த அழிவற்ற நிலையில்--- இருங்கள். மேலும் நீங்கள் மாறிக்கொண்டே இருக்கும் வெளிஉலகில் திருப்தி அல்லது சந்தோஷம் தேடவேண்டியதில்லை. நீங்கள் அவற்றை ரசிக்கலாம். அவற்றுடன் விளையாடலாம். புதியவற்றைப் படைக்கலாம்.

எல்லாவற்றின் அழகையும் ரசிக்கலாம். ஆனால் எதனுடனும் உங்களை இணைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற அவசியம் ஒன்றும் இல்லை.

நீங்கள் இயல்புநிலையை அறியாமல் இருக்கும் பட்சத்தில் மற்ற மனிதர்களின் உண்மை உங்களிடமிருந்து நழுவிவிடும். ஏனென்றால் உங்கள் நிலையை நீங்கள் கண்டுபிடிக்கவில்லை. உங்களது மனது மற்றவரின் உருவத்தை விரும்பலாம். அல்லது வெறுக்கலாம். அது அவர்களின் உருவம் மட்டுமல்ல. அவர்களின் மனதும் ஆகும். உண்மையான அன்பு ஏற்பட வேண்டுமென்றால் உங்களின் இயல்புநிலையில் சுதாரிப்பு இருக்க வேண்டும்

உங்கள் இயல்பு நிலையிலிருந்து நோக்கும்பொழுது அடுத்த மனிதரின் உடலையும் மனதையும் ஒரு திரைபோல் உணர்ந்து அதன் பின்னால் உள்ள அவர்களின் உண்மையான நிலையை, உங்களது நிலையை உணர்வதுபோல் உணர்வீர்கள். அதனால் மற்றவரின் கஷ்டம் அல்லது சுதாரிப்பற்ற தன்மையைக் காணும் பொழுது நீங்கள் உங்கள் இயல்புநிலையுடன் தொடர்பு கொண்டு இருங்கள். இதன் மூலம் உருவத்தைக் கடந்த அடுத்தவர்களின் ஒளிவிடும் பரிசுத்தமான இயல்புநிலையை உங்கள் இயல்புநிலை மூலம் பார்க்க நேரிடும்.

இயல்பு நிலையிலிருந்து பார்க்கும்பொழுது எல்லாக் கஷ்டங்களும் கற்பனையாகக் கொள்ளப்படுகிறது. கஷ்டம் என்பது எதையும் நான் என்று அடையாளம் கொள்ளும் காரணத்தால்தான். மற்றவர்கள் தயாராக இருக்கும் பட்சத்தில் பிறரின் இயற்கையான இயல்புநிலையை உணரவைப்பது மூலம் ஆச்சரியமாகக் குணமாக்கும் அதிசயங்கள் நடக்கின்றன.

ஆழ்ந்த அன்பு என்பது உங்களுக்கும் மற்ற உயிருக்கும் இடையில் உள்ள பந்தத்தை உணர்வதுதான்.

''அவருக்கும் எனக்கும் எந்த ஒற்றுமையும் இல்லை.'' என்று நீங்கள் சொல்லும்போது நீங்கள் நிறைய விஷயத்தில் ஒத்துப் போகிறீர்கள் என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள்: சில வருடங்களுக்குப் பிறகு--- இரண்டு அல்லது எழுபது வருடங்களுக்குப் பிறகு--- இருவருமே பிணமாகிவிடுவீர்கள். அதன்பிறகு தூசிக் குவியல்.

பின்னர் ஒன்றும் இல்லை. இந்தப் பணிவான உணர்தல் கர்வத்திற்கு இடம் இல்லாமல் செய்துவிடும்.

இது ஒரு எதிர்மறை எண்ணமா? இல்லை. இது உண்மை. எதற்கு அதில் கண்ணை மூடிக் கொள்கிறீர்கள்? இந்த விதத்தில் உங்களுக்கும் எந்த உயிரினங்களுக்கும் எந்த வித்தியாசமும் கிடையாது. இறப்பை மற்றும் உங்களின் இந்த பௌதீக உடலின் அழிவை நினைத்து ஆழமாக தியானம் செய்வது ஒரு சக்தி வாய்ந்த ஆன்மீகப் பழக்கம். இதற்குப் பெயர் இறக்குமுன் இறத்தல். அதில் ஆழமாக இறங்குங்கள். உங்களது பௌதீக உடல் நலிந்து அழிந்து விடும். எதுவும் இருக்காது. ஆனால் நீங்கள் தெய்வீக நிலையில் இருக்கிறீர்கள்--- உங்களது தெய்வீக நிலையில் --- இருக்கிறீர்கள். எந்த உண்மையானதும் இறந்துவிடாது. உண்மையற்ற பெயர்கள், வடிவங்கள் மற்றும் கற்பனைகள்தான் இறக்கின்றன.

ஆழமான நிலையில் அன்பு குணப்படுத்துவதாக உள்ளது. இந்நிலையில் உங்களது குணப்படுத்தும் திறன் புதிதாக எதையும் செய்கிறது என்று சொல்வதற்கில்லை. நீங்கள் இயல்புநிலையில் இருப்பதாகத்தான் இருக்கிறது. உங்கள் அருகில் வரும் எல்லோரும் ஞானத் தெளிவானவர்களாக இருந்தாலும் அல்லது அப்படிப் பட்டவர்களாக இல்லாவிட்டாலும் உங்களது இயற்கையான இயல்புநிலையால் தீண்டப் பட்டு நீங்கள் வெளியிடும் அமைதியால் மாற்றம் அடைவார்கள்.

நீங்கள் முழுவதும் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருந்து, உங்களைச் சுற்றி உள்ளவர்கள் சுதாரிப்பற்ற மனநிலையில் இருந்தால் உங்களுக்கு அவர்களின் செயல்களுக்கு எதிர்விளைவு காட்டத் தோன்றாது. அதற்கு எந்தப் பொருளையும் கொடுக்க மாட்டீர்கள். உங்களது அமைதி என்பது அத்தனை பெரியதாய் ஆழமாய் இருப்பதினால் அமைதி இல்லாத எதுவும் அதில் கரைந்து போய்விடும். இதன் விளைவு எதிர்விளைவு என்ற சுழற்சியை உடைத்து விடுகிறது.

விலங்குகள், மரங்கள் மற்றும் மலர்கள் உங்களின் அமைதியில் பலன் பெற்றுவிடும். நீங்கள் கடவுளின் இறை அமைதியில் இருப்பது மற்றவர்களுக்குப் பாடமாக அமையும். நீங்கள்

இவ்வுலகின் வெளிச்சமாகிவிடுவீர்கள் மற்றும் சுத்தமான ஞானத் தெளிவு உங்களிடமிருந்து ஒளிருவதால் பிறரின் கஷ்டங்களைப் போக்குவீர்கள். நீங்கள் சுதாரிப்பற்ற தன்மையை உலகிலிருந்து போக்குகிறீர்கள்.

1

சரணடைதலில் விளையும் ஞானம்.

உங்களது ஞானத் தெளிவின் தன்மை இப்பொழுது எப்படி இருக்கிறதோ அதுதான் எப்படிப்பட்ட வருங்காலம் உங்களுக்கு அமையப் போகிறது என்பதை நிர்ணயிக்கிறது .

அதனால் ஒரு நேரிடையான மாற்றத்தைக் கொண்டுவருவதற்கு சரணடைதல்தான் முக்கியம். மற்றபடி நீங்கள் செய்யும் செயல்கள் இரண்டாம் பட்சம் ஆனவை. சரணடைதல் இல்லாமல் எந்த ஒரு செயலும் சிறப்பான செயலாக இருந்துவிடாது.

சிலருக்கு சரணடைதல் என்பது எதிர்மறை உணர்வாக அதாவது தோல்வி, பாதியில் விட்டுவிடுதல், சோம்பேறியாக இருப்பது, சவாலை ஏற்க மறுப்பது, போன்ற உணர்வாகக் கருதப்படுகிறது. உண்மையான சரணடைதல் என்பது முழுவதும் வித்தியாசமானது. அதாவது என்ன வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையோ அதில் எனக்கு ஒன்றும் செய்ய இல்லை என்று முடிவெடுத்து எந்த முயற்சியும் எடுக்காமல் இருப்பது ஆகாது.

சரணடைதல் என்பது ஆழ்ந்த சுலபமான அறிவு அதாவது வாழ்க்கையின் உயிர் ஓட்டத்தை எதிர்க்காமல் ஒத்துக் கொள்வது. வாழ்வின் உயிர் ஓட்டத்தை உணர இருக்கும் ஒரே இடம் இப்பொழுது. அதனால் இப்பொழுது என்னும் நிகழ்நொடிகளை அப்படியே எந்த மாற்றமும் இல்லாமல் ஒத்துக் கொள்வது ஆகும்.

நடப்பிற்கு உள்ளுக்குள் எதிர்ப்பு இல்லாமல் இருப்பது.

தீர்ப்பு என்பது நடந்தது சரியில்லை என்று மனதால் தீர்வு சொல்லும் உணர்வுபூர்வமான எதிர்மறை. வாழ்வில் எல்லாம் தலைகீழாக நடக்கும்பொழுது இது தோன்றுகிறது. அதாவது உங்கள்

மனதின் எதிர்பார்ப்பிற்கும் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கும் மத்தியில் உள்ள இடைவெளி. இது வலியான இடைவெளி.

நீங்கள் வயதானவராக இருந்தால் இவ்வாறு நினைப்பதற்குத் தலைகீழாக நடப்பது நிறையவே இருக்கும். அத்தருணங்களில்தான் வலியையும் துக்கத்தையும் போக்க சரணடைதலை உபயோகிக்க வேண்டும். நடப்பை ஒத்துக்கொள்ளும்போது மனதை அடையாளம் கொள்வதிலிருந்து உங்களை விடுவித்துவிடுகிறது. அதன்மூலம் உங்களை இயல்பு நிலையுடன் இணைத்து விடுகிறது. எதிர்ப்பைக் கொடுப்பதெல்லாம் மனதுதான்.

சரணடைதல் உள்ளே நிகழும் நிகழ்வு. அதற்காக நீங்கள் செய்ய வேண்டியதைச் செய்ய வேண்டியதில்லை என்றோ செய்யக் கூடாது என்றோ அர்த்தமில்லை.

சரணடைதல் என்றால் ஒட்டு மொத்தமாக எல்லாவற்றிற்கும் சரணடைய வேண்டும் என்று பொருளல்ல. இப்பொழுது என்னும் சிறுபகுதியை மட்டும் ஒத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஓர் உதாரணத்திற்கு உங்களது மனதில் எங்காவது சிக்கியிருந்தீர்கள் என்றால் நீங்கள் ''சரி. மனதில் சிக்கியிருப்பதிலிருந்து விடை பெற்றுக் கொள்கிறேன்.'' என்றுசொல்வதில்லை. பின்வாங்குதல் சரணடைதல் இல்லை.

நீங்கள் வேண்டாத பிடிக்காத சூழ்நிலையை ஒத்துக்கொள்ள வேண்டாம். மேலும் மனதில் சிக்கியிருப்பதைத் தவறில்லை என்று உங்களுள் ஏமாற்றிக் கொள்ள வேண்டாம். இதிலிருந்து வெளிவர வேண்டும் என்றுதான் நினைக்கிறீர்கள். பிறகு உங்களது கவனிப்பை உடனடியாக இப்பொழுதிற்குள் சுருக்குங்கள். எந்தப் பெயரும் இடாதீர்கள்.

அப்படி என்றால் இப்பொழுதிற்கு எந்தத் தீர்வும் கொடுக்க வில்லை என்று பொருளாகிறது. அதனால் எந்த எதிர்ப்பும் இல்லை. உணர்வுபூர்வமான எதிர்மறையும் இல்லை. இந்த நொடியின் அசலான தன்மையை அப்படியே ஒத்துக்கொள்கிறீர்கள்.

பிறகு நீங்கள் அச்சூழ்நிலையிலிருந்து வெளிவரத் தேவையானதை எல்லாம் செய்கிறீர்கள்.

அந்தச் செயல்களை எல்லாம் நேர்மறையானவை என்று கூறுகிறேன். இது எதிர்மறைச் செயல்களான கோபம், வருத்தம் சோர்வு என்பதைவிடப் பன்மடங்கு உயர்வானது. நீங்கள் விரும்பிய அந்த விளைவை அடையும் வரை தொடருங்கள்.

என் கருத்தை ஓர் உவமையால் விளக்குகிறேன். ஒரு கொடும் பனி சூழ்ந்த பாதையில் இரவில் நடந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஒரு பிரகாசமான டார்ச் விளக்கு வைத்திருக்கிறீர்கள். மேலும் அந்த பிரகாசமான டார்ச் விளக்கு பனிமூட்டத்தை ஊடுருவிச்செல்கிறது. சின்னதாக ஒரு குறுகிய வழி உங்கள் கண்முன் விரிகிறது. அந்தப் பனிமூட்டம் உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை. அதில் கடந்த காலமும் வருங்காலமும் உள்ளது. அந்த விளக்கின் ஒளி உங்களது சுதாரிப்பு மிக்க இயற்கையான நிலை. அந்த குறுகிய பாதை 'இப்பொழுது.'

சரணடையாத் தன்மை உளவியலாக உங்களைக் கடினப்படுத்துகிறது.

ஓர் ஓடுபோல் உள்மனம் கடினமாக மனதை மூடி இருப்பதால் பிரிவினை ஏற்படுகிறது. உங்களைச் சுற்றி உள்ள மக்கள் உங்களைப் பயமுறுத்துவதாக உள்ளது. பிறரை வெல்ல வேண்டும், ஆளவேண்டும் என்று உள்மனம் சொல்வதால் ஒரு தீர்ப்பைப் பிறருக்கு வழங்கிப் பிறரைத் துன்புறுத்த வேண்டியுள்ளது. இந்த இயற்கைகூட உங்களுக்கு விரோதியாகிவிடுகிறது. உங்களது கண்டுணர்தல் மற்றும் புரிந்துணர்தல் பயத்தின் பாதிப்பால் உருவானதாகிவிடுகிறது. பரனோமா என்ற மனவியாதியைப் பார்த்தோமானால், சாதாரணமாக சுதாரிப்பில்லாத சீர்குலை வினால் ஏற்பட்ட கேட்டைவிடச் சற்றுத்தான் அதிகம் பாதிப்புள்ள தாக இருக்கிறது.

உளவியலாக என்று மட்டுமில்லாமல் உடலையும் கடினமாக்கி விடுகிறது. மனஅழுத்தம் ஏற்படுகிறது. உடலே சுருங்குகிறது. உடலில் உயிர் ஓட்டம் தடைப்பட்டு ஆரோக்கியமான நிலை தடுக்கப்படுகிறது. தினப்படி வாழ்வில் சரணடைதலைக் கொண்டு வந்தால் ஒழிய எதிர்ப்பு என்பது விலகாது.

உடற்பயிற்சி மற்றும் சில வைத்திய முறைகள் உயிர் ஓட்டத்தைத் திரும்பப் பெற வைக்கலாம். ஆனால் இவை தற்காலிக

நிவாரணம்தான். ஏனென்றால் தோன்றுவதற்கான காரணம் களையப்படாமல் இருக்கிறது.

உங்களுள் ஒரு பகுதி இந்த வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளிலெல்லாம் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகாமல் இருக்கிறது. சரணடைதல் மூலம்தான் அதைப் பெற முடியும். இந்த உங்கள் வாழ்க்கை, நேரம் என்பதற்ற என்றும் நிலையானதில் இருக்கிறது.

உங்களது வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை திருப்தி இல்லாததாக, தாங்க முடியாததாக இருந்தால் அந்தச் சுழற்சி எதுவாகிலும் முதலில் சரணடைதல்தான் அந்தச் சுழற்சியை உடைக்க உதவும்.

சரணடைதல் காரியத்தில் இறங்கத் தோதானது. மாற்றத்தைக் கொண்டுவருவது குறிக்கோளை அடைய உதவுவது. இந்தச் சரணடைதல் மிகவும் வித்தியாசமான சக்தி. அது உங்கள் செயலில் நுழைகிறது. மேலும் உங்களது செயல் இயல்பு நிலையுடன் கலக்கும் பொழுது மிகவும் மகிழ்ச்சியைத் தந்து உங்களை இப்பொழுதில் மிக ஆழத்திற்குக் கொண்டு செல்கிறது

எதிர்காலத்தில் உங்களது ஞானத் தெளிவும் நீங்கள் செய்யும் செயல்களும் மிகவும் சிறப்பானதாக இருக்கும். அதன் முடிவுகள் தன்னால் சிறப்பாக இருக்கும் மற்றும் ஞானத்தெளிவின் திறத்தைப் பெற்றுவிடும். இந்த செயல்களைச் சரணடைந்த செயல்கள் எனலாம்.

சரணடைதலின்போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெளிவாக உங்களுக்குத் தெரியும். அதன் பிரகாரம் செயலில் ஈடுபடுகிறீர்கள். ஒரு நேரத்தில் ஒரே ஒரு செயலை எடுத்துக் கொண்டு அதில் மூழ்குகிறீர்கள்.

இயற்கையிலிருந்து இவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்: இயற்கையில் எல்லாவற்றிற்கும் எவ்வாறு இடம் கிடைக்கிறது. திருப்தியின்மையோ, சோகமோ இல்லாமல் எவ்வாறு வாழ்க்கை விரிகிறது.

அதனால்தான் இயேசுநாதர், ''இந்த லில்லி மலர்களைப் பாருங்கள். அவை எவ்வாறு வளர்கின்றன, அவை கஷ்டப்படுவது இல்லை...'' என்றார்.

உங்களது பொதுவான சூழ்நிலை திருப்தி இல்லாமல் சோகமாக இருந்தால் அதிலிருந்து விடுபட்டு அச்சூழ்நிலை என்னவோ அதில் சரணடைந்து விடுங்கள். அதுதான் பனியில் வழிகாட்டும் டார்ச் லைட். உங்களது ஞானத்தெளிவு வெளியில் உள்ள சூழ்நிலையால் கட்டுப்படுத்தப்படாது. நீங்கள் எதிர்விளைவின் காரணமாகச் செயல்படுவதில்லை.

அந்தச் சூழ்நிலையை உற்று நோக்குங்கள். "ஏதாவது இந்தச் சூழ்நிலையை மாற்ற, முன்னேற்ற ஏதாகிலும் செய்யமுடியுமா அல்லது இதிலிருந்து விலகிக் கொள்ளட்டுமா?" என்று உங்களையே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். ஏதாவது செய்ய இயலுமென்றால் செய்யுங்கள்.

100 விஷயங்களில் கருத்தைச் செலுத்தாதீர்கள். எது இப்பொழுது செய்யமுடியுமோ அந்த ஒன்றில் கவனம் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எந்தத் திட்டமிடலும் செய்ய வேண்டாம் என்று பொருளில்லை. சொல்லப் போனால் திட்டமிடல் என்ற ஒன்று மட்டுமேகூட இப்பொழுது செய்யக்கூடியதாக இருக்கலாம். ஆனால் மனத்திரையில் வருங்காலத்தில் நடக்கலாம் என்று சினிமாக்கள் உங்களுள் ஓடவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஏனென்றால் அதனால் 'இப்பொழுதை' இழக்க நேரிடும். எந்தச் செயல் நீங்கள் செய்தாலும் இதற்குப் பலன் உடனே வேண்டுமானால் கிடைக்காமல் இருக்கும். பலன் கிடைக்கும் வரை நடப்பை எதிர்க்கவே செய்யாதீர்கள்.

ஏதாவதுசெய்தே தீர வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அந்தச் சூழ்நிலையிலிருந்து பிரிந்து வரவே மாட்டீர்கள். சரணடைதலைத் தீவிரமாக்கும் விதமாக அந்தச் சூழ்நிலையைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். மிக ஆழமாக இப்பொழுதில், மிக ஆழமாக இயல்பு நிலையில் இறங்குங்கள்.

அப்பொழுது அதிகம் உழைக்கக்கூட வேண்டியிராத வகையில் அதிசயமான மாற்றங்கள் எதிர்பாராத வகையில் வரும். அவை உதவியாகவும் ஒத்துழைப்பாகவும் இருக்கும். பயம், குற்ற உணர்ச்சிகள் போன்றவை தோன்றினாலும் அவை உங்களது ஞானத்தெளிவில் கரைந்துவிடும். இந்தச் சரணடைதலை "நான்

இனிக் கவலைப்படப் போவதில்லை.'' ''எனக்கு அக்கறையில்லை'' என்பனவற்றோடு குழப்பிக் கொள்ளாதீர்கள். இவற்றினை நீங்கள் கவனமாகப் பார்த்தால் அவை எதிர்மற்ற உணர்வுகளாக, அதாவது ஒளிந்திருக்கும் வெறுப்பாக இருக்குமே தவிர சரணடைதலாக இருக்காது. அதாவது முகமூடி அணிந்த எதிர்ப்பு.

சரணடைதலின் கூடவே உங்கள் கவனத்தை உங்களுள் திருப்பி ஏதாவது எதிர்ப்பு இருக்கிறதா என்று சோதியுங்கள். இல்லா விட்டால் எதிர்ப்பு ஒரு எண்ணமாக இருட்டில் அல்லது கவனிக்காது விட்ட உணர்வினுள் போய் ஒளிந்து கொண்டுவிடும்.

ገ

மனதின் சக்திக்களத்திலிருந்து ஆன்மீக சக்திக்களம்.

எதிர்ப்பு இருப்பதை முதலில் ஒத்துக்கொள்ளுங்கள். அதிலிருந்து ஆரம்பியுங்கள். எதிர்ப்புத் தோன்றும்போது அதில் இருங்கள். எவ்வாறு மனதில் அந்த எதிர்ப்பு உங்கள்மீது, அடுத்தவர்மீது தோன்றுகிறது மற்றும் இச்சூழ்நிலையை மனது எவ்வாறு பெயரிடுகிறது என்பதைக் கவனியுங்கள். உங்களது எண்ணங்களைக் கவனியுங்கள். உங்கள் உணர்வில் உள்ள சக்தியைக் கவனியுங்கள்.

அந்த எதிர்ப்பில் கவனம் செலுத்துவது பயன் தராது. ஆனால் இப்பொழுதில் உங்கள் முழுக்கவனத்தையும் செலுத்தும்போது சுதாரிப்பற்ற எதிர்ப்பு சுதாரிப்பாக மாறுகிறது. அதனுடன் சுதாரிப்பற்ற தன்மை முடிவுக்கு வந்துவிடுகிறது.

நீங்கள் சுதாரிப்புடன் இருந்துகொண்டு சோகமாகவும் இருக்கமுடியாது. மற்றும் எதிர்மறை உணர்வுடனும் இருக்க முடியாது. எதிர்மறையான உணர்வு சோகம் அல்லது கஷ்டம் எது இருந்தாலும் எதிர்ப்பு இருக்கிறது என்றுதான் பொருள். மற்றும் எதிர்ப்பு சுதாரிப்பு அற்றது.

சோகமாக இருப்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பீர்களா? நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்காமல் அது எவ்வாறு வந்தது ? அதன் தேவை என்ன? அதை யார் உயிருடன் வைத்துக் கொள்கிறார்கள்?

நீங்கள் உங்கள் சோகமான உணர்வுகளை உணர்வதாகச் சொன்னாலும் உண்மை என்னவென்றால் அதை நீங்கள் என்று

அடையாளம் கொள்கிறீர்கள். அதனால் உங்களின் பழகிப்போன நினைவுகளால் அதை உயிருடன் இருக்க விடுகிறீர்கள். இவை எல்லாமே சுதாரிப்பற்றவை. நீங்கள் சுதாரிப்புடன் இருந்தால் அதாவது முழுவதும் இப்பொழுதில் இருந்தால் எல்லா எதிர்மறைகளும் உடனேயே மறைந்துவிடும். அது உங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் உயிர் வாழாது.

உங்களது இயற்கையான இயல்புநிலையில் மனவலிகூட அதிக காலம் வாழ்ந்துவிடாது. உங்களது சோகத்தை வாழவைக்க அதற்கு நேரத்தைக் கொடுத்து வாழவைக்கிறீர்கள். அதில்தான் அது வாழ இயலும். அடர்வாக இப்பொழுதில் இருப்பதன் மூலம் நேரத்தை விட்டுவிடுங்கள். ஆனால் நீங்கள் உண்மையில் அது மறைய வேண்டும் என்று எண்ணுகிறீர்களா? அது இல்லாமல் உங்களால் இருக்கமுடியுமா?

சரணடைதலை மேற்கொள்ளாவிட்டால் ஆன்மீகம் என்பது படிப்பது, பேசுவது, ஆச்சரியங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வது, புத்தகம் எழுதுவது, நம்புவது, நம்பாதது என்றாகிவிடும். நம்புவது நம்பாதது இரண்டிலும் ஒரு வித்தியாசமும் இல்லை.

சரணடைதலை மேற்கொள்ளாதவரை ஆன்மீகம் உங்கள் வாழ்வில் உண்மையானதாக ஆவதில்லை. அவ்வாறு நீங்கள் மேற் கொள்ளும்போது நீங்கள் வெளியிடும் சக்தியின் அலைவரிசை, உலகில் மனது வெளியிடும் சக்தியின் அலைவரிசையைவிட அதிகமானது.

சரணடைதல் மூலம் ஆன்மீக சக்தி உலகினுள் வருகிறது. அது உங்களுக்குக் கஷ்டத்தைத் தருவதில்லை. மற்றவர்களுக்கும் மற்ற உயிர் உள்ளவைக்கும் கஷ்டத்தைத் தருவதில்லை.

ใ

தனிப்பட்ட உறவுகளில் சரணடைதல்

சுதாரிப்பு அற்றவர்கள்தான் பிறரைப் பயன்படுத்துவார்கள். தவறாகப் பயன்படுத்துவார்கள். அதேபோல், ஒரு சுதாரிப்பற்ற வரைத்தான் தவறாகப் பயன்படுத்த முடியும். தவறாக மாற்ற

முடியும். நீங்கள் சுதாரிப்பு இல்லாதவருடன் எதிர்த்துச் சண்டை போட்டீர்கள் என்றால் நீங்களும் சுதாரிப்பு அற்றவர்களாகி விடுவீர்கள்.

சரணடைதல் என்பது சுதாரிப்பற்றவர்கள் உங்களைப் பயன்படுத்த அனுமதிப்பது என்று பொருள் இல்லை. நிச்சயமாக இல்லை. மனதில் எதிர்ப்பு என்பது இல்லாமல் ஒருவரிடமோ அல்லது ஒரு சூழ்நிலையையோ 'இல்லை' என்று தெளிவாகச் சொல்லிவிட்டு வெளியேற கண்டிப்பாக முடியும். நீங்கள் ஒரு நபருக்கோ அல்லது சூழ்நிலைக்கோ இல்லை என்று சொல்ல வேண்டியிருந்தால் அந்த இல்லை என்பதனை உங்கள் எதிர்விளைவாகக் கூறாமல் உங்களின் எது சரி எது தவறு என்று உணரும் ஆழ்ந்த அறிவால் கூறுங்கள். "இல்லை" என்று கூறுவது எதிர்மறையினால் தோன்றிய இல்லை என்று இருக்காமல் தெளிவான அதிக மதிப்புள்ள மற்றும் எந்த எதிர்மறையையும் எந்த வலியையும் வரவழைக்காத இல்லை என்று இருக்கட்டும்.

உங்களால் சரணடைய முடியாவிட்டால் உடனே காரியத்தில் இறங்குங்கள்.

பேச வேண்டியிருந்தால் பேசி, எதுவும் செய்ய வேண்டியிருந்தால் செய்து ஒரு மாற்றத்தைக் கொண்டுவாருங்கள். இல்லாவிட்டால் அதிலிருந்து வெளிவந்து விடுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களது அழகான ஒளிவிடும் இயல்பு நிலையையும் இவ்வுலகையும் எதிர்மறைகளால் மாசுபடுத்தாதீர்கள். உங்களின் உள்ளே எங்குமே துன்பத்தை வைக்காதீர்கள்.

உங்களால் எந்த முடிவும் எடுக்க முடியாமல் ஒரு உதாரணத்திற்கு நீங்கள் சிறையில் இருந்தால் இரண்டே இரண்டு வழிகள்தான் இருக்கின்றன ஒன்று எதிர்ப்பு மற்றது சரணடைதல். உங்களை இணைத்துக் கொள்ளுதல் அல்லது வெளி நடப்புகளிலிருந்து விடுபட்ட உள்மனச் சுதந்திரம். கஷ்டம் அல்லது உள் அமைதி.

சரணடைதல் மூலம் உங்கள் உறவுகளில் பெரிய மாற்றம் ஏற்படும். எதையும் அப்படியே ஒத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால்

எவரையும் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள இயலாது. நீங்கள் எடை போடுவீர்கள். குற்றம் குறை கண்டு பிடிப்பீர்கள். ஒரு பெயரிடு வீர்கள், வெறுப்பீர்கள், அல்லது பிறரை மாற்ற முயலுவீர்கள்.

அதற்கு மேலாக நீங்கள் இப்பொழுதை எதையும் அடையும் வழியாகக் கொண்டுவிட்டீர்கள் என்றால் எல்லோரையும் ஒன்றை அடையும் வழியில் உபயோகிப்பவராக இருப்பீர்கள். ஒரு நபர்--மனிதன்--என்பது இரண்டாம்பட்சம்தான். அந்த உறவில் உங்களுக்கு என்ன தேவை என்பதுதான் முக்கியம். அத்தேவை பணமோ, அதிகாரமோ. சமூக அந்துஸ்தோ, உடல்ரீதியான இன்பங்களோ, அல்லது உள்மனத் திருப்தியோ எதுவாகவோ இருக்கலாம்.

எவ்வாறு உறவில் சரணடைதல் வேலை செய்கிறது என்று சொல்கிறேன்.

ஒரு சண்டை சச்சரவு என்ற சூழ்நிலை உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரிடமோ அல்லது நெருங்கிய உறவினரிடமோ ஏற்படும் பொழுது உங்கள் நிலை தகர்க்கப்படும்பொழுது எவ்வளவு தற்காத்துக் கொள்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள். அல்லது பிறரைத் தாக்கும்பொழுது உங்களது விறுவிறுப்பைக் கவனியுங்கள்.

உங்கள் கருத்துகளுக்கும் உங்கள் கொள்கைகளுக்கும் உங்களிடம் உள்ள பிடிமானத்தைக் கவனியுங்கள். உங்களிடம் நீங்கள் சரி, மற்றும் மற்றவர் தவறு என்று வலியுறுத்துவதில் உள்ள சக்தியைக் கவனியுங்கள். இதெல்லாம்தான் உள்மனத்தின் சக்திகள். இதை முழுவதும் உணர்வது மூலமும் இதை ஒத்துக் கொள்வது மூலமும் அவற்றைச் சுதாரிப்பான நிலைக்குக் கொண்டு வருகிறீர்கள். ஒரு நாள் வாதாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது நடுவில் உங்கள் எதிர்விளைவை விட்டுவிட்டால் என்ன நடக்கிறது என்று பார்க்க ஒரு வசதி இருப்பதை உணர்கிறீர்கள். நீங்கள் சரணடைகிறீர்கள்.

''சரி. நீ சொல்வதுசரி. '' என்று சொல்லிவிட்டு ''நான் இந்த சிறுபிள்ளைத்தனமான சுதாரிப்பற்ற தன்மை என்னிடம் இல்லை.'' என்று சொல்வதுபோல் நீங்கள் பார்ப்பதைச் சொல்லவில்லை. அவ்வாறு செய்வது எதிர்ப்பை வேறொரு இடத்திற்கு மாற்றுவது

ஆகும். மற்றும் உள்மனம்தான் உயர்வை நிரூபித்துக்கொண்டு, அதன் வீரியத்துடன்தான் இருக்கிறது என்றாகும். நான் உங்களுள் "நான் உயர்வு" என்று போராடும் மனதின் உணர்ச்சிக்களத்தை முழுவதும் விட்டுவிடுவது பற்றிப் பேசுகிறேன்.

உள்மனம் மிகவும் தந்திரமானது. அதனால் நீங்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். மிகவும் சுயநினைவில் இருக்க வேண்டும். இதைவிட, நீங்கள் உள்மனத்தை அடையாளம் கொள்ளாமல் இருக்கிறீர்களா? மற்றும் மனது சுதந்திரமாக இருக்கிறதா? என்பதைத் தயவு தாட்சண்யம் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் மிகவும் தெளிவாக ஆழமான அமைதியில், சுலபமாக இருந்தால் சந்தேகமே இல்லாமல் சரணடைதலில் இருக்கிறீர்கள் என்று சொல்லலாம். நீங்கள் எதிர்ப்பு மூலம் உள்மனச் சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்ளாமல் இருக்கும்பொழுது அடுத்தவரைக் கவனியுங்கள். மனதை நான் என்று கொள்வது இல்லாதபோது உண்மையான பேச்சுவார்த்தையைத் தொடங்க முடியும்.

எதிர்ப்பு இல்லாமல் என்பது எப்பொழுதும் ஒன்றும் "செய்யாமல்" இருப்பது என்று ஆகாது. அதற்கு அர்த்தம் என்ன வென்றால் எந்தச் செயலும் எதிர்விளைவைக் கொண்டுவருந் தன்மையது இல்லை என்பதுதான். கிழக்கில் தற்காப்புக் கலையில் அறிவார்த்தமான மற்றும் ஆழமான பழக்கம்: எதிரியின் வேகத்தைத் தடுக்காதே வெற்றியடையப் பார்.

எதுவும் செய்யாமல் ஆழமாக இயல்பு நிலையில் இருப்பது மிகவும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய குணப்படுத்தக்கூடிய ஆன்மீகப் பழக்கம்.

இது பொதுவாக ஒன்றும் செய்யாமல் உட்கார்ந்து இருத்தல் என்று பொதுவாக நாம் சொல்வதினின்றும் வேறுபட்டது. சுதாரிப்பற்றது என்று கூறிவிட முடியாது. உண்மையில் "ஒன்றும் செய்வதில்லை." என்பது உள்ளே எதிர்ப்பில்லாத ஆனால் மிகுந்த கவனத்துடன் இருப்பது.

ஆனால் ஏதாவது செய்ய வேண்டியிருந்தால் பழக்கப்பட்டுப் போன மனத்தால் செய்ய மாட்டீர்கள். ஆனால் நீங்கள் மிகுந்த சுதாரிப்பான ஞானத்தெளிவுடன் செய்வீர்கள். அத்தருணத்தில் உங்களது மனம் எந்தக் கட்டுமானமும் இல்லாமல் அதாவது வன்முறை என்ற கட்டுமானம் இல்லாமல் இருக்கும். அதனால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள் என்று யாரால் சொல்ல இயலும்?

உள்மனம் நினைக்கிறது நீங்கள் காட்டும் எதிர்ப்பில்தான் உங்களது பலம் இருக்கிறது என்று. ஆனால் உண்மையில் எதிர்ப்பு உங்களை இயல்பு நிலையிலிருந்து அதாவது உண்மையில் சக்தி எங்கு கிடைக்குமோ அங்கிருந்து உங்களைத் துண்டித்துவிடுகிறது. எதிர்ப்பு என்பது பலவீனம். ஆனால் பலம் என்ற போர்வையில் வருகிறது. உங்களது இயல்பு நிலையை அதாவது புனிதமும் சக்தியும் கொண்ட நிலையை உள்மனம் பலவீனம் என்று சொல்கிறது. அது எதைப் பலம் என்று நினைக்கிறது என்றால் பலவீனத்தை. அதனால் சர்வ காலமும் உள்மனம் எதிர்ப்பிலேயே இருக்கிறது. மற்றும் போலியாக நாடகமாடி உங்களது உண்மையான பலத்தை பலவீனம் என்று கொள்ள வைக்கிறது.

சரணடைதல் ஏற்படாத வரையில் மனிதர்களின் பெரும் பான்மையான பேச்சுவார்த்தைகள் ஒரு பாத்திரமாக மாறியவர்களின் சுதாரிப்பற்ற பேச்சுவார்த்தையாக இருக்கிறது. சரணடைதலில் உங்களது உள்மனப் பாதுகாவலோ தவறான முகமூடிகளோ தேவையில்லை. நீங்கள் மிகவும் சாதாரணமான வராகவும் உண்மையானவராகவும் ஆகிவிடுகிறீர்கள். ''இது அபாயகரமானது.'' என்று உள்மனம் சொல்கிறது. ''நீ கோழையாகிவிடுவாய். கொடுமைப்படுத்தப்பட்டு விடுவாய்'' என்றும் சொல்லும்.

ஆனால் நீங்கள் மென்மையாவதன் மூலம் எதிர்ப்பைப் போகவிடுவதால் நீங்கள் உங்களது உண்மையான பலத்தை அடைகிறீர்கள் என்பது உள்மனத்திற்குத் தெரியாது.

9. கஷ்டத்தையும் வியாதியையும் போக்குதல்

வியாதியை ஞான உதயத்திற்காகப் பயன்படுத்துதல்.

சரணடைதல் என்பது நடப்பை உள்ளே அப்படியே ஒத்துக் கொள்வது. நாம் பேசிக் கொண்டிருப்பது இந்த நொடியில் உங்கள் வாழ்க்கையையே தவிர உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையை அல்ல.

வியாதி என்பது வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை. அதனால் அதற்கு ஒரு கடந்த காலமும் வருங்காலமும் இருக்கிறது. உங்களது இயற்கையான இயல்புநிலையை இப்பொழுதில் கொண்டுவராத பட்சத்தில் கடந்தகாலமும் வருங்காலமும் முதலும் முடிவும் வேறான தொடராகப் போய்க் கொண்டிருக்கும். வாழ்வின் பற்பல சூழ்நிலைகளில் மிகவும் ஆழமாய் மிகவும் முக்கியமானதாக இருப்பது இயல்புநிலையில் நேரம் என்பதனைக் கடந்த இப்பொழுதில் இருப்பது.

இப்பொழுதில் எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை. அதனால் வியாதியும் இல்லை. உங்களது நிலைக்கு யாராவது கொடுத்த பெயரினால், அந்நிலைக்கு ஒரு திறன் கிடைக்கப் பெற்று அது நீடிக்கப்பட்டு அது ஒரு தற்காலிக உண்மையாகிவிடுகிறது. அதற்கு ஒரு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது. மற்றும் அது தொடர்வதாக நேரமும் கொடுக்கப்பட்டு விடுகிறது.

இந்த நொடியில் கவனம் செலுத்தி அதற்குப் பெயரிடுவதை நிறுத்திவிட்டால் வலி, களைப்பு, அசௌகரியம், முடியாதது என்பனவற்றுள் மாற்றம் ஏற்படும். இதற்குத்தான் சரணடைதல் வேண்டும். உங்கள் ''வியாதிக்குச்'' சரணடையத் தேவையில்லை.

உங்களது கஷ்டங்களை உங்களை இப்பொழுதிற்குள், உங்களை இயற்கையான இயல்புநிலைக்கு வர அனுமதியுங்கள். இதை ஞானஉதயத்திற்குப் பயன்படுத்துங்கள்.

சரணடைதல் எதையும் நேரடியாக மாற்றுவதில்லை. உங்களை மாற்றுகிறது. நீங்கள் மாறியவுடன் மொத்த உலகமே மாறி விடுகிறது. ஏனென்றால் உலகமே நம் பிரதிபலிப்புதான்.

வியாதி என்பது பிரச்சினை இல்லை. உள்மனம் உங்களை ஆளும் வரையில் நீங்கள்தான் பிரச்சினை.

நீங்கள் உடல்நலம் குன்றி அல்லது உறுப்பு நலன் இழந்திருந்தால் ஏதோ ஒரு வகையில் தோற்றதாகவோ குற்ற உணர்வாகவோ நினைக்காதீர்கள். வாழ்க்கை சந்தோஷம் இல்லாமல் போய் விட்டதாகக் குறைப்படாதீர்கள். இவை எல்லாம் எதிர்ப்புகள்.

நீங்கள் மிகவும் மோசமாக நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் அதை ஞானஉதயத்திற்குப் பயன்படுத்துங்கள். எந்தக் கெடுதல் நடந்தாலும் அதைஞான உதயத்திற்குப் பயன்படுத்துங்கள்.

வியாதியிலிருந்து நேரத்தை எடுத்துவிடுங்கள். அதற்கு எந்த வருங்காலத்தையும் எதிர்காலத்தையும் கொடுக்காதீர்கள். அது உங்களை ஆழமான இப்பொழுது என்னும் நிகழ்நொடியின் விழிப்புணர்ச்சிக்கு எடுத்துச் செல்லட்டும். அதன்பிறகு என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள்.

பித்தளையைத் தங்கமாக்கிவிடுகிறேன் என்பார்களே அந்த மாதிரி மாறிவிடுங்கள். துன்பத்தினை ஞானத்தெளிவாகவும் விபத்தினை ஞான உதயமாகவும் மாற்றிவிடுங்கள்.

நீங்கள் மிகவும் உடல் நலமிழந்து நான் சொல்வதில் கோபம் அடைகிறீர்களா? அதிலிருந்து அந்த வியாதியே நீங்கள் என்பதில் ஒரு பகுதியாகிவிட்டது என்றுணர முடிகிறது. வியாதி ஒரு பகுதியானது மட்டுமல்ல அந்த வியாதியிலிருந்து உங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதும் ஒரு பகுதியாகிவிட்டது.

''வியாதியால் முடியவில்லை''என்றுள்ள நிலை என்பதற்கும் நீங்கள் யார் என்பதற்கும் சம்பந்தமே இல்லை.

அதனால் எங்கு பேரிடர் தோன்றினாலும், எதுமோசமாக நடந்தாலும், வியாதி, வீட்டை இழப்பது, நெருக்கமான உறவினர்களின் இழப்பு, துயரம் அல்லது உங்களது இறப்பு அருகில் என்று எது நடந்தாலும் நீங்கள் அளப்பரிய ஒன்றினுக்கு அதாவது வலி, கஷ்டம் என்ற பித்தளைகளைத் தங்கமாக்குவதற்கு ஒரு அடி முன்னால் இருக்கிறீர்கள். அந்த அடுத்த ஒரு அடிதான் சரணடைதல்.

நான் அந்த மாதிரி நேரங்களில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாகி விடுகிறீர்கள் என்று சொல்லவில்லை. நீங்கள் சந்தோஷமடைய மாட்டீர்கள். பயமும் வலியும் அமைதியாகிவிடுகிறது. அதாவது அளப்பரியதிடமிருந்து வந்த அமைதியாகிவிடுகிறது. இது இறை அமைதி. எல்லாப் புரிந்து கொள்ளுதலுக்கும் அப்பாற்பட்ட இந்த அமைதியைச் சீர்தூக்கிப் பார்க்கும்பொழுது மகிழ்ச்சி என்பது சாதாரணம்.

இந்த அமைதியை மனத்தால் கொள்ளுதலைவிட்டு அழிவொன்றில்லாத உங்களை உணர்ந்து கொள்கிறீர்கள். இது நம்பிக்கை இல்லை. இது உண்மை. இதற்கு எந்த நிரூபணமும் தேவையில்லை.

l

துன்பத்தை அமைதியாக்குவது

சில தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலைகளில் உங்களால் இப்பொழுதில் இருக்க முடியாது போகலாம். ஆனால் அடுத்த வாய்ப்பாக சரணடைதலைக் கொண்டுவிடலாம்.

உங்களது முதல்வாய்ப்பு ஒவ்வொரு நொடியும் அந்நொடியின் உண்மையில் சரணடைவதுதான். நடப்பு மாற்ற முடியாததுதான். ஏனென்றால் அது ஏற்கனவே இருக்கிறது. நீங்கள் நடப்புக்கு ஆம் சொல்லிவிடுங்கள். அதேபோன்று நடக்காமல் போனதற்கும் ஆம் சொல்லிவிடுங்கள்.

அதன் பிறகு என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதைச் சூழ்நிலைக் கேற்ப செய்யுங்கள்.

நீங்கள் ஒத்துக் கொள்ளும்போது எந்த எதிர்மறைகளையும் கொண்டுவருவதில்லை. அதனால் துன்பம் இல்லை. கஷ்டம் இல்லை. நீங்கள் எதிர்ப்பு இல்லாத சூழ்நிலையில் ஒரு எதார்த்தம், ஓர் இனிமை எனக் கஷ்டம் இல்லாமல் வாழ்கிறீர்கள்.

இவ்வாறு செய்ய முடியாதபோது அந்த வாய்ப்பைத் தவறவிட்டு விடுகிறீர்கள்.

ஏனென்றால் ஒன்று நீங்கள் பழக்கப்பட்டுப்போன அந்த வழக்கமான சுவடுகள் எழுவதைத் தவிர்க்கும் அளவிற்கு போதுமான சுதாரிப்பை நீங்கள் உண்டு பண்ணிக் கொள்ளவில்லை. அல்லது அந்த நிலை உங்களால் ஒத்துக்கொள்ள முடியாத அளவிற்கு தாக்கத்துடன் இருப்பதால் நீங்கள் வலியையும் கஷ்டத்தையும் ஏற்படுத்திக் கொள்கிறீர்கள்.

சூழ்நிலைகள்தான் உங்களுக்கு வலியைத் தருவதுபோல் உள்ளது. ஆனால் உண்மை அதுவல்ல நீங்கள் எதிர்ப்பதுதான் வலியைத் தருகிறது.

சரணடைதலுக்கு உங்களது இரண்டாவது வாய்ப்பு: இப்பொழுது சரணடைதலுக்கு வெளியில் ஒத்துக் கொள்ள முடியாவிட்டால் உள்ளே ஒத்துக் கொள்ளுங்கள். வெளியே உள்ள சூழ்நிலையை ஒத்துக் கொள்ள முடியாது போனால் உள்ளே என்ன உள்ளதோ அதை ஒத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இதற்கு என்ன பொருள் என்றால் உள்ளே வலியை எதிர்க்கா தீர்கள். அப்படியே இருந்துவிட்டுப்போக அனுமதியுங்கள். சோகம், ஏமாற்றம், தனிமை, பயம் அல்லது வேறெந்த உருவில் வலி இருந்தாலும் அதற்குச் சரணடைந்துவிடுங்கள். அதற்கு எந்தப் பெயரையும் இடாமல் பாருங்கள் அதை மேற்கொள்ளுங்கள்.

ஆழமான வலி ஆழமான அமைதியாகிவிடும் அதிசயத்தைப் பார்ப்பீர்கள். நீங்கள் சிலுவையில் அறையப்பட்டு மீட்கப் பட்டுவிட்டீர்கள்.

எப்படிப் பார்த்தாலும் உங்கள் வலி அதிகமாக இருக்கும் பட்சத்தில் சரணடைதல் பொருளற்றதாக இருக்கும். உங்களது வலி அதிகமாக இருக்கும்பொழுது உங்களுக்கு அதிலிருந்து தப்பிக்கத்

தான் அதிகம் தோன்றும். நீங்கள் என்ன உணருகிறீர்கள் என்று உணர மாட்டீர்கள். அதுதானே சரி?. ஆனாலும் தப்பிக்க எந்த வழியும் இல்லை. ஆனாலும் தப்பிக்க ஏற்கனவே தெரிந்த வழிகளான வேலை, பானம், மருந்து, கோபம், எதிர்பார்ப்பு என நிறைய உள்ளன. அவை உங்கள் வலியிலிருந்து உங்களுக்கு விடுதலை தரமாட்டா. சுதாரிப்பற்ற தன்மைக்குக் கொண்டு சென்றால் வலி மறைந்துவிடாது. சுதாரிப்பற்ற நிலையில் உணர்வு பூர்வமான வலியைக் கொண்டீர்களானால் நீங்கள் செய்வது நீங்கள் நினைப்பது மற்றும் உங்கள் உறவு மாசுபடும். நீங்கள் வெளியிட்டீர்கள் என்றால் வெளியிடும் பொழுது நீங்கள் வெளியிட்ட சக்தியை பிறர் தங்களை அறியாமல் பொறுக்கிக் கொண்டு செல்வார்கள்.

அவர்களும் சுதாரிப்பற்று இருந்தால் அவர்கள் உங்களை வேறுவழியில் தாக்க வருவார்கள் அல்லது துன்புறுத்துவார்கள். அவர்கள் உங்கள் வலியை உங்கள்மீது ஏற்றுவதால் நீங்களும் அவர்களைத் துன்புறுத்துவீர்கள். நீங்கள் உள்ளே உள்ள நிலை என்னவோ அதைத்தான் வரவழைப்பீர்கள்.

வழியே இல்லை என்றாலும் வழிபிறக்கும். அதனால் வலியிலிருந்து ஓடாதீர்கள். அதை நேருக்கு நேர் சந்தியுங்கள் உணருங்கள். ஆனால் அதைப்பற்றி நினைக்காதீர்கள்.

தேவைப்பட்டால் சொல்லுங்கள். அதைச்சுற்றிக் கதை எழுப்பா தீர்கள். உங்களது கவனம் அத்தனையும் அந்த சூழ்நிலையிலோ அல்லது அந்த சூழ்நிலை ஏற்படுத்தியவரிடமோ இல்லாமல் உங்களைக் கவனியுங்கள்.

அந்த வலியை உபயோகப்படுத்தி உங்களது மனது உங்களைப் பலியானவராக ஆக்க விடாதீர்கள். உங்களுக்காக வருந்துவது, உங்கள் கதையைப் பிறரிடம் கூறுவது, உங்களைக் கஷ்டத்தில்தான் ஆழ்த்தும். அந்த உணர்விலிருந்து வெளிவர முடியாவிட்டால் வேறுவழி என்பது அதனுள் நுழைவதுதான். இல்லாவிட்டால் எந்த மாற்றமும் இருக்காது.

நீங்கள் உணர்வினுள் நுழையும்பொழுது மிகவும் கவனமாக இருங்கள். அதனால் என்ன உணர்கிறீர்களோ அந்த உணர்விற்குள்

உங்கள் முழுக்கவனத்தையும் செலுத்துங்கள். மற்றும் அதற்குப் பெயர் ஏதும் சூட்டாதீர்கள்.

இது கருமையான பயங்கரமான இடமாகத் தோன்றும். அதிலிருந்து விலக நினைக்கும்பொழுது அதைக் கவனியுங்கள். அதன்படி நடக்காதீர்கள். உங்களது கவனத்தை வலியில் கொள்ளுங்கள். அந்த வலி சோகம் பயம், தனிமை என எதுவாகிலும் அதை உணர்ந்து கொண்டிருங்கள்.

விழிப்புடன் இருங்கள். இயற்கையான இயல்புநிலையில் இருங்கள். உங்களின் ஒவ்வொரு சொல்லும் இயற்கையான இயல்புநிலையில் இருக்கட்டும். அவ்வாறு செய்யும்போது அந்த இருளுக்கு வெளிச்சத்தைக் கொண்டுவருகிறீர்கள். இது உங்கள் ஞானத்தெளிவின் சுவாலை.

இந்த நிலையில் நீங்கள் சரணடைதல் பற்றி யோசிக்க வேண்டாம். அது ஏற்கனவே ஏற்பட்டுவிட்டது. எப்படி? முழுக்கவனம் என்பது முழுவதாக ஒத்துக் கொள்வது. அதுதான் சரணடைதல். முழுக்கவனத்துடன் இருக்கும்பொழுது நீங்கள் இப்பொழுதின் சக்தியை முழுவதும் பயன்படுத்துகிறீர்கள். இது உங்களின் இயற்கையான இயல்புநிலையின் சக்தி. அதில் எந்த எதிர்ப்புகளும் வராது. இயற்கையான இயல்புநிலை நேரத்தை விலக்கிவிடுகிறது. நேரம் என்பது இல்லாதபோது கஷ்டமோ எதிர்மறைகளோ இருப்பதில்லை.

கஷ்டத்தை ஒத்துக்கொள்வது என்பது இறப்பிற்குள்ளே இறங்குவது. மிகுந்த வலியைக்கூட எதிர்நோக்கி அதனை இருக்க விட்டு அதனுள் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துவது என்பது இறப்பினுள் சுதாரிப்புடன் நுழைவது. இந்த இறப்பில் இறங்கும் பொழுது இறப்பு என்பதே இல்லை என்று புரியவரும். அதன்பின் பயப்படத் தேவையில்லை. உள்மனம்தான் இறக்கிறது.

ஒரு சூரிய ஒளியின் கற்றையைக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அது சூரியனின் பிரிக்க முடியாத பகுதி. அது தானே நிலைப்பதற்காகப் போராடுவது போன்ற நம்பிக்கையில் சூரியன் என்றல்லாது தனக்கென ஒரு உருவை நான் எனக் கொள்கிறது. இந்தக் கற்பனையின் முடிவு சுதந்திரம் அல்லவா?

சுலபமான சாக்காடு உங்களுக்கு வேண்டுமா? வலியில்லாமல் துயரம் இல்லாமல் சாகவேண்டுமா? அப்படி என்றால் கடந்த காலத்தின் ஒவ்வொரு நொடியைப் பொறுத்தவரை இறந்துவிடுங்கள். அதன்பின் உங்களது இயற்கையான இயல்புநிலையின் பிரகாசம் ''நீங்கள்'' என்று நினைப்பதன் ஊடே ஒளிரட்டும்.

l

சிலுவையின் பாதை - கஷ்டத்தின் மூலம் ஞான உதயம்.

சிலுவையின் பாதை என்று சொல்வது மிகவும் பழையவழி மற்றும் தற்காலம் வரை அது ஒன்றே வழியாக இருந்தது. அதைப் புறந்தள்ள வேண்டாம். அதை மதிப்புக் குறைவாகவும் நினைக்க வேண்டாம். இப்பொழுதும் அது பயன்படுகிறது.

சிலுவையின் பாதை என்பது தலைகீழாக மாற்றுகிறது. உங்கள் வாழ்வில் மிக மோசமான விஷயம் அதாவது சிலுவை மிகவும் சிறந்ததாக மாறுகிறது. எவ்வாறு எனில்,

உங்களைச் சரணடைதலுக்குள் தள்ளி 'இறக்க' வைக்கிறது. அதாவது உங்களை ஒன்றுமில்லை என்றாக்குகிறது. அது கடவுள் போன்றது. ஏனென்றால் கடவுளும் எப்பொருளாலும் ஆனதில்லை.

ஞானத்தெளிவு கஷ்டத்தினால்--- சிலுவையின்பாதை -- என்பது சொர்க்கத்திற்குள் அடித்துப்பிடித்துத் தள்ளுவது போன்றது. உங்களால் வலிதாங்கமுடியாமல் சரணடைகிறீர்கள். அந்த வலி அதை அடையும் வரை நீடித்துத்தான் இருக்கிறது.

ஞானத்தெளிவு சுதாரிப்புடன் கடந்தகாலம் வருங்காலம் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து இப்பொழுதை உங்கள் வாழ்வில் மிக முக்கியமாகக் கருத்தில் கொண்டுவருவது.

இதன் பொருள் என்னவென்றால் நீங்கள் நேரத்தைத் தவிர்த்து இயற்கையான இயல்புநிலையில் இருக்கத் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள்.

அதாவது நடப்பிற்கு ஆம் சொல்கிறீர்கள்.

அதன்பிறகு வலி என்பது இல்லை.

"நான் இனி வலியை ஏற்படுத்திக் கொள்ள மாட்டேன். நான் இனி கஷ்டத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள மாட்டேன்." என்று நீங்கள் சொல்ல எவ்வளவு நேரம் ஆகும் என்று நினைக்கிறீர்கள். அந்த முடிவை எடுப்பதற்கு முன் எவ்வளவு வலியை அனுபவிக்கப் போகிறீர்கள்.

உங்களுக்கு இன்னும் அதிக நேரம் தேவைப்பட்டால் நேரம் கிடைக்கும் மற்றும் அதிகவலியும் கிடைக்கும். வலியும் நேரமும் பிரிக்க முடியாதவை.

l

தேர்ந்தெடுக்கும் சக்தி

தேர்வு என்பது சுதாரிப்பு சம்பந்தப்பட்டது. அது இல்லாமல் தேர்வு என்பது செய்ய முடியாது. நீங்கள் மனதிலிருந்து அதன் படிமானங்களிலிருந்து விலக்கிக் கொள்ளும்போது தேர்வு வருகிறது.

அந்த நிலைவரும்வரை எவரும் ஆன்மீக ரீதியில் பார்க்கப் போனால் சுதாரிப்பற்றவர்கள். இது எதைச் சொல்கிறது என்றால் நீங்கள் நினைக்கவும் உணரவும் செயல்படவும் உங்கள் மனவடிவங் களிலிருந்து செயல்படுமாறு வற்புறுத்தப்படுகிறீர்கள்.

யாரும் சீர்குலைவைத் தேர்ந்தெடுக்க மாட்டார்கள். கிறுக்குத் தனத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க மாட்டார்கள். இவை எல்லாம் ஏன் ஏற்படுகின்றன என்றால் பழசைப் போக்கிவிடக் கூடிய அளவிற்கு இயற்கையான இயல்பு நிலை இல்லை. இருளைப் போக்கும் அளவிற்கு ஒளி இல்லை. நீங்கள் முழுவதும் இங்கு இல்லை. நீங்கள் முழுவதும் விழிப்படையவில்லை. அதனுடன் உங்களது பழக்கப் பட்ட மனமும் உங்களுடன் வாழ்க்கை நடத்திக் கொண்டுள்ளது.

அதேபோல் பெற்றோரிடம் கோபங்கொண்ட பலரில் நீங்களும் ஒருவரானால் அந்தக் கோபத்தை அதாவது அவர்கள் இதைச் செய்தார்கள் அல்லது இதைச் செய்யத் தவறினார்கள் என்று நம்பினால் அவர்களுக்கு வேறு ஏதாவது விதத்தில் செயல்பட்டிருக்க வாய்ப்பு இருந்திருக்கும் மற்றும் வேறுமாதிரி நடந்து கொண்டிருக்

கலாம் என்று நினைக்கிறீர்கள். ஏதோ அவர்களுக்கு வேறு வாய்ப்பு இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. ஆனால் அது ஒரு கற்பனை. உங்களது பழக்கப்பட்ட மனது அதன் படிமானங்களைக் கொண்டு வாழ்க்கை நடத்தும் பொழுது வாய்ப்பு என்று என்ன இருக்கிறது? வாய்ப்பு இல்லை. நீங்களே அங்கு இல்லை. மனதை நான் என்று கொள்வது மிகவும் சீர்குலைவானது. அது ஒரு கிறுக்குத்தனம்.

இந்த கிறுக்குத்தனத்துடன்தான் அனேகமாக எல்லோரும் வாழ்கிறார்கள். ஆனால் அளவுதான் வேறு. எந்த நொடி உணர்கிறீர்களோ அந்த நொடி உங்களது கோபம் வெறுப்புப் போய்விடும். மற்றவரின் வியாதிக்கு நீங்கள் எப்படிக் கோபப்பட முடியும். நீங்கள் காட்டக்கூடிய சரியான எதிர்விளைவு அன்பு காட்டுதல்தான்.

நீங்கள் மனதால் வாழ்க்கை நடத்தினீர்கள் என்றால், வேறு வாய்ப்பு இல்லாத போதிலும் சுதாரிப்பற்ற தன்மையால் விளையும் கேட்டை அனுபவிப்பீர்கள். நீங்கள் பயம், வேற்றுமை, கஷ்டம், வலி எல்லாவற்றின் சுமையை அனுபவிப்பீர்கள். அந்தக் கஷ்டங்கள் முடிவில் உங்களைச் சுதாரிப்பற்ற நிலையிலிருந்து வெளியேற்றி விடும்.

நீங்கள் யார் என்பதைக் கடந்த காலத்திலிருந்து கொண்டுவரும் பட்சத்தில் நீங்கள் உங்களையோ மற்றவர்களையோ மன்னிக்க முடியாது. இப்பொழுதின் சக்தி அதாவது உங்களின் சக்தி இருக்கும் பொழுதுதான் உண்மையான மன்னிப்பு இருக்கும். இது இறந்த காலத்தைச் சக்தி இல்லாததாக்கிவிடுகிறது. நீங்கள் செய்ததோ அல்லது பிறர் உங்களுக்குச் செய்ததோ உங்களின் சாரத்தைத் துளி கூடத் தொட முடியாது என்பதை ஆழமாக உணர்ந்து விடுகிறீர்கள்.

நீங்கள் நடப்பிற்குச் சரணடைந்து முழுவதும் இப்பொழுதில் இருக்கும் பொழுது கடந்த காலம் சக்தியை இழந்துவிடுகிறது. கடந்தகாலம் தேவையற்றதாகிவிடுகிறது.இயற்கையான இயல்பு நிலைதான் திறவுகோல். இப்பொழுதுதான் திறவுகோல்.

எதிர்ப்பு என்பது மனதைவிட்டுப் பிரிக்க முடியாதது. எதிர்ப்பைப் போக்குவது--- சரணடைதல்--- மனதை அதாவது

உங்கள் தலைமை என்று உங்களை நம்ப வைத்திருக்கும் அந்தப் போலிக் கடவுளைப் போக்குவது ஆகும்.. எல்லாத் தீர்ப்புகளும் எல்லா எதிர்மறைகளும் மறைந்து விடுகின்றன.

இயல்புநிலை இதுகாறும் மனதால் மறைக்கப்பட்டிருந்தது திறந்து கொள்கிறது.

திடீரென்று ஒரு நிசப்தம் உங்களுள் தோன்றுகிறது அதாவது அளவிடமுடியாத ஆழமான அமைதி.

அந்த அமைதியில் ஒரு மகிழ்ச்சி தோன்றுகிறது.

அந்த மகிழ்ச்சியில் அன்பு தோன்றுகிறது.

அதன் ஆழத்தில் உள்ள அளவிடமுடியாதது, அந்தப் பெயரிடப்படாதது ஆகும்.

இப்பொழுதின் சக்தியைப் பயன்படுத்துதல்

கடந்த காலங்களில் எழுதப்பட்ட ஆன்மீக நூல்களில் தலை சிறந்த நூல்கள் 'இப்பொழுது' மற்றும் 'இப்பொழுதின் சக்தியைப் பயன்படுத்துதல்' என்பது ஏற்கனவே நிரூபணம் ஆகியுள்ளது. வார்த்தைகளை விஞ்சிய சக்தி இந்நூலில் நிறைந்துள்ளது. மேலும் உங்களை எண்ணங்களைக் கடந்த அமைதியான இடத்திற்கு, அதாவது உங்கள் எண்ணங்களால் உண்டான சங்கடங்கள் நீங்கிய இடத்திற்கு இந்நூல் அழைத்துச் செல்கிறது.

எக்கார்ட் டோலே

புத்தகம் முழுவதிலும் குறிப்பாகப் பயிற்சிகள், மற்றும் நம் வாழ்வில் அருள், எதார்த்தம், நளினம் போன்றவற்றினை அடையும் வண்ணம் 'திறவுகோல்கள்' பல அளிக்கப்பட்டுள்ளன. நமது எண்ணங்களை நாம் அலசி ஆராய்ந்து இந்த உலகை இப்பொழுது என்னும் நிகழ்நொடிகளில் பார்க்கும் பொழுதுதான் அவற்றின் பலனைப் பெற முடிகிறது.

'இப்பொழுதின் சக்தியைப் பயன்படுத்துதல்' என்ற இப்புத்தகம் தேவையான பயிற்சிகள் மற்றும் திறவுகோல்களையும் கொடுக்கும் வகையில் மிக அற்புதமாகத் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது. இப்புத்தகத்தை முழுமையாகப் படியுங்கள்.. அல்லது ஏதாவது ஒரு பக்கத்தைப் பிரித்துப் படியுங்கள். அதிலுள்ள வார்த்தைகளை ஆழமாகச் சிந்தியுங்கள். வார்த்தைகளுக்கிடையில் சிந்தியுங்கள். வாழ்க்கை மாற வேண்டிய அவசியத்தை உடனேயோ அல்லது காலம் கழித்தோ உணர்ந்துகொள்வீர்கள்.

அந்தச் சக்தி அதாவது மாற்றத்தை விளைவிக்கும் சக்தி உங்களை மட்டும் அல்ல உங்களது உலகையும் உயர்த்தும். இப்பொழுதின் சக்தியைக் கண்டுணருங்கள். வெற்றி கொள்ளுங்கள்... அது உங்கள் கைகளில்தான் இருக்கிறது.

கண்ணதாசன் பதிப்பகம்